MA82
8C213 ab-F
nº1

Adam F. Szczawinski
Nancy J. Turner

Mauvaises herbes comestibles de nos jardins

Plantes sauvages comestibles du Canada, nº 1

Musée national des Sciences naturelles

Musées nationaux du Canada

Mauvaises herbes comestibles de nos jardins

Publié par les
Musées nationaux du Canada

Direction
Viviane Appleton

Révision
Madeleine Choquette-Delvaux

Conception graphique
Eskind Waddell

Composition
Mono Lino Typesetting Company Limited

Impression
Hunter Rose Company Limited

Publications dans la collection
Plantes sauvages comestibles du Canada:

1 *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, 1978
2 *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*, 1978
3 *Fruits et noix sauvages comestibles du Canada*, 1979
4 *Verdure sauvage comestible du Canada*, 1980

This series is also available in English under the title Edible Wild Plants of Canada:

1 *Edible Garden Weeds of Canada*, 1978
2 *Wild Coffee and Tea Substitutes of Canada*, 1978
3 *Edible Wild Fruits and Nuts of Canada*, 1979
4 *Edible Wild Greens of Canada*, 1980

Adam F. Szczawinski
Nancy J. Turner

Plantes sauvages
comestibles
du Canada, nº 1

Mauvaises herbes comestibles de nos jardins

Musée national
des Sciences naturelles

Musées nationaux
du Canada

© Droits réservés au nom de la Couronne

Musée national
des Sciences naturelles
Musées nationaux
du Canada
Ottawa, Canada
Second trimestre 1978

Nº de catalogue NM-95-40/1F

L'éditeur remplit les commandes postales
adressées aux
Musées nationaux
du Canada
Commandes postales
Ottawa, Canada
K1A 0M8

T0987654321
A798

Imprimé au Canada

Édition française
ISBN 0-660-00027-X
ISSN 0705-3975

Édition anglaise
ISBN 0-660-00026-1
ISSN 0705-3967

Table des matières

7 **Remerciements**

9 **Avant-propos**

11 **Introduction**
11 Que sont les mauvaises herbes?
14 Comment reconnaître les mauvaises herbes
15 Les mauvaises herbes, produits de consommation
17 Comment récolter et préparer les mauvaises herbes comestibles
20 Présentation
22 Sources de renseignements

23 **Mauvaises herbes comestibles**
25 Chiendent ordinaire
27 Pied-de-coq
30 Amarante réfléchie
33 Asclépiade
38 Bardane mineure
44 Chicorée sauvage
47 Marguerite blanche et pâquerette vivace
50 Chardon
55 Topinambour
59 Laitues sauvages
62 Lapsane commune
64 Laiteron
68 Pissenlit officinal
73 Salsifis
76 Consoude officinale
79 Moutardes sauvages
83 Bourse-à-pasteur
86 Lépidie densiflore
89 Cresson officinal
94 Sisymbre officinal
98 Thlaspi des champs
101 Stellaire moyenne
104 Arroche
108 Chénopode blanc
112 Trèfle des prés et trèfle rampant
117 Érodium cicutaire
119 Menthe à épis
124 Mauve négligée
128 Onagre bisannuelle
132 Oxalides à fleurs jaunes
135 Plantain majeur
140 Sarrasin de Tartarie
146 Renouées géantes
152 Petite oseille
156 Rumex
161 Montia
164 Pourpier potager
170 Gaillet gratteron
173 Ortie dioïque

178 **Annexe: Quelques mauvaises herbes à éviter**

181 **Lexique**

184 **Bibliographie**

187 **Index**

Les illustrations et leurs auteurs

Oldriska Ceska est l'auteur des dessins au trait reproduits aux pages 62, 76, 83, 89, 94, 101, 104, 112, 118, 119, 132, 146, 161 et 170.

Mary I. Moore prit les photographies reproduites aux pages 48 et 165; Robert D. Turner et Nancy J. Turner prirent celles de la couverture et des pages 34, 39, 54, 69, 109, 157 et 174.

Les dessins reproduits aux pages 25, 27, 30, 44, 59, 64, 73, 79, 86, 98, 128, 136, 140 et 152 ont été tirés du volume de Frankton et Mulligan, *Les mauvaises herbes du Canada*, avec l'autorisation du directeur de l'Institut de recherche biosystématique, Ministère de l'Agriculture du Canada.

Les planches en couleurs des pages 51, 125, et 148 ont été reproduites du volume de Mulligan, *Les mauvaises herbes communes du Canada*, avec l'autorisation du ministre des Approvisionnements et Services du Canada.

Remerciements

Nous aimerions exprimer nos sincères remerciements à MM. Louis Lemieux, Directeur du musée national des Sciences naturelles (Ottawa), James H. Soper, Botaniste en chef, Division de la botanique, musée national des Sciences naturelles, ainsi qu'au personnel du musée national des Sciences naturelles pour leur appui, leur intérêt et leurs conseils. Nous sommes, de même, reconnaissants à M. J. M. Gillett, Division de la botanique, musée national des Sciences naturelles de nous avoir permis de faire référence à son manuscrit non publié, *Flora of Gatineau Park, Quebec*.

Nous remercions aussi Frances Smith, pour son excellent travail de révision et de mise au point du texte, ainsi que Madeleine Choquette-Delvaux pour la révision de la version française.

Enfin, nous sommes redevables aux différentes personnes qui nous ont fourni d'une façon ou d'une autre les illustrations du présent ouvrage. Le directeur de l'Institut de recherche biosystématique, Ministère de l'Agriculture du Canada, nous a permis d'utiliser des dessins au trait tirés de *Les mauvaises herbes du Canada* de Clarence Frankton et Gerald A. Mulligan; Oldriska Ceska, de Victoria (Colombie-Britannique) est l'auteur des autres dessins au trait; Robert D. Turner nous a procuré des planches en couleurs; le ministre des Approvisionnements et Services et la compagnie McClelland and Stewart Limited, nous ont permis d'utiliser quelques planches en couleurs du volume *Les mauvaises herbes communes du Canada* de Gerald A. Mulligan; enfin, Mary I. Moore, Station d'expérimentation forestière de Petawawa, Chalk River (Ontario), nous a procuré des planches en couleurs.

Avant-propos

Rares sont les plantes plus familières au Canadien que le pissenlit, le chardon et le trèfle. Et pourtant, combien d'entre nous se rendent compte que ces mauvaises herbes communes, et d'autres encore, que nous considérons plutôt comme des fléaux peuvent servir d'aliments en périodes de disette ou ajouter une note nouvelle ou recherchée à un repas? Ce livre se propose de faire connaître aux jardiniers, aux agriculteurs, aux citadins et aux promeneurs les propriétés alimentaires des plantes qu'ils rencontrent quotidiennement, dans des circonstances qui ne sont pas toujours agréables.

Nous espérons que ce volume sera utile aux scouts, aux amateurs de plein air et à tous ceux qui s'intéressent aux questions de survie, et qu'il contribuera à dissiper l'attitude conservatrice qu'entretiennent beaucoup de Canadiens vis-à-vis de leur alimentation. Maintes plantes étudiées ici valent n'importe lequel de nos légumes quotidiens pour le goût et la facilité de préparation; elles n'ont à leur détriment que notre manque d'habitude de les utiliser.

Nous avons donné la description de plus de 40 espèces de mauvaises herbes. Certaines ont plus de goût que d'autres et certaines sont plus communes dans un endroit donné, mais presque partout au Canada, un amateur avisé peut, en n'utilisant que les plantes étudiées dans ce livre (accompagnées de viande ou d'une autre source de protéines), faire un repas qui réjouira le palais des gourmets. Ainsi, beaucoup de mauvaises herbes que les jardiniers arrachent laborieusement pour les jeter aux ordures pourraient compléter les légumes avec lesquels elles sont en concurrence: les mauvaises herbes qui poussent dans les champs, dans les terrains vagues, les vergers abandonnés et au bord de la route sont à la disposition de celui qui veut les prendre (après avoir demandé la permission dans le cas d'une propriété privée), et permettent de faire durer la commande d'épicerie. Dans beaucoup de cas, ces mauvaises herbes sont plus fraîches et plus saines que les produits que nous trouvons dans nos marchés.

La plupart des plantes que nous considérons comme des mauvaises herbes viennent d'Europe et d'Asie, et ont été introduites sur le continent nord-américain de multiples façons. Certaines, comme le trèfle, le cresson officinal, l'arroche et le salsifis, ont été introduites intentionnellement comme cultures maraîchères ou plantes potagères et, trouvant le climat nord-américain très favorable, elles «s'échappèrent» des jardins cultivés et des champs labourés et envahirent progressivement les habitats qui leur convenaient dans tout le voisinage, tout en conservant leur place, là où elles s'étaient fixées à l'origine. D'autres, notamment le chardon, le pissenlit, la laitue sauvage, le chénopode blanc et l'érodium cicutaire, sont des immigrants illicites sur notre continent, importés dans le lest des navires, dans les emballages, avec le bétail ou comme agents adultérants dans les graines et dans différents produits alimentaires. Certaines plantes appelées «mauvaises herbes», comme l'asclépiade, la montia, le topinambour et l'onagre, sont originaires

d'Amérique du Nord et, quoiqu'elles soient naturellement sauvages, elles semblent prospérer dans les agglomérations humaines et autour de celles-ci et poussent souvent dans le jardins, dans les anciens champs cultivés et les terrains vagues. Les deux dernières ont même été introduites en Europe où elles sont cultivées comme plantes comestibles. Enfin, dans le cas de plantes comme l'ortie dioïque et le plantain, le mode et l'époque exacts de leur entrée dans le Nouveau Monde ne sont pas très clairs. Nous savons seulement qu'elles ont des liens avec l'homme depuis longtemps et qu'elles semblent prospérer dans les sites qui ont été perturbés par les installations humaines proches. Certaines mauvaises herbes, comme le pissenlit et le cresson officinal, ont réussi à envahir les sites déserts éloignés des agglomérations. Elles y ont été amenées par les prospecteurs et les trappeurs, par les bêtes de somme et de pâturage. Elles constituent ainsi une source de nourriture toute trouvée pour les pilotes, les excursionnistes et les chasseurs jusque dans les régions éloignées et peu fréquentées.

Quelle que soit leur origine ou la façon dont elles sont arrivées en Amérique du Nord, l'histoire des rapports des mauvaises herbes avec l'homme est fascinante. Certaines étaient utilisées dans la Grèce et la Rome antiques, d'autres chez les premiers habitants des Îles britanniques. Les herboristes du Moyen Âge en employaient beaucoup comme remèdes et on en consomma un certain nombre en temps de famine pas plus tard que pendant la Seconde Guerre mondiale. Certaines, comme la laitue sauvage, sont considérées comme les ancêtres directs des légumes de nos jardins. D'autres, notamment la bardane et le cresson officinal, sont elles-mêmes cultivées comme légumes dans certaines parties du monde. Nous avons ajouté, quand c'était possible, des renseignements sur l'histoire des plantes décrites et leur utilisation comme matériaux et comme remèdes, de même que des détails sur leur emploi culinaire.

Quant aux recettes, certaines sont des adaptations de mets traditionnels ou très connus préparés avec les plantes en question ou celles qui appartiennent à la même famille. D'autres sont le fruit de notre connaissance des plantes. Elles ne sont proposées qu'à titre de suggestions pour donner au lecteur une idée de leur valeur nutritive. Les cuisiniers qui ont de l'imagination ne se contenteront pas d'exécuter ces recettes, mais donneront libre cours à leur esprit créateur.

Note des éditeurs

La période de transition du système impérial au système métrique nous a incités à utiliser les deux systèmes dans les descriptions des recettes. Ces dernières ont été éprouvées selon le système impérial, puis converties aux mesures métriques les plus rapprochées d'après les directives de la Commission du système métrique. Les mesures métriques dépassent quelquefois légèrement les mesures impériales; celle de 250 ml, par exemple, remplace la tasse de 8 oz qui équivaut en fait à 225 ml. Par conséquent, les recettes suivies selon le système métrique donneront parfois des portions un peu plus grosses que les recettes originales.

Que sont les mauvaises herbes?
Ce sont des plantes, d'ordinaire envahissantes et à croissance rapide, qui poussent sans aucune aide directe de l'homme dans les jardins, les champs, les pâturages, les prairies et autres lieux modifiés par lui. Les plantes, semblables en cela à leurs pendants zoologiques, rats, cafards, moineaux domestiques et étourneaux, réussissent fort bien à coexister avec l'homme et on peut affirmer, sans grand risque de se tromper, que la plupart ne pourraient survivre sous leur forme actuelle sans leurs bienfaiteurs humains.

Il n'existe pas d'ensemble de caractéristiques qui convienne universellement et exclusivement aux mauvaises herbes, mais toutes sans exception témoignent de remarquables qualités de résistance. La plupart sont capables d'affronter des conditions climatiques extrêmement diverses, et cela sur des sols très variés. Les mauvaises herbes annuelles et bisannuelles produisent en général des graines en abondance, moyen fort efficace de se perpétuer. Les espèces vivaces sont tout aussi «fertiles» et ont comme arme supplémentaire la faculté de s'étendre grâce à des rhizomes rampants ou à d'autres moyens. Nombreuses sont celles qui peuvent repousser à partir du plus infime fragment de racine ou de tige demeuré dans le sol et il est donc pratiquement impossible de les éliminer. La mise en culture du sol où elles poussent a pour seul résultat d'éparpiller des fragments de racine sur une plus large surface et de créer vingt nouveaux plants, là où il n'y en avait qu'un au départ. Perplexe, le jardinier se croit devenir apprenti sorcier, car chaque fois qu'il essaie de détruire ses mauvaises herbes, elles se multiplient.

De nombreuses mauvaises herbes fleurissent et donnent des graines viables dans des conditions extrêmement défavorables, notamment en période de sécheresse ou de grand froid, qui pourraient tuer d'autres plantes ou du moins en entraver gravement la croissance. Dans de nombreux cas, les graines restent inactives dans le sol pendant des années et demeurent une menace continuelle même si on a rendu impossible tout ensemencement d'autres graines. Les graines de mauvaises herbes peuvent également s'avérer assez résistantes à la chaleur et ne succomber qu'aux techniques les plus poussées de décomposition et de stérilisation du sol. La tête de certaines mauvaises herbes peut même donner des graines après avoir été coupée de la racine au moment de la floraison. Les fruits et les graines de toutes ces herbes sont souvent équipés de systèmes de dispersion spécialisés, comme les «parachutes» légers du pissenlit, du chardon et de l'asclépiade, que le vent éparpille facilement ou encore les capitules armés de crochets du gaillet et de la bardane qui collent aux animaux ou aux vêtements pouvant ainsi «voyager» sur plusieurs kilomètres avant d'être arrachés et jetés.

En général, les mauvaises herbes peuvent survivre à d'innombrables coupes et piétinements. De nombreuses espèces, parmi celles qui poussent sur le gazon, ont des feuilles très basses qui échappent facilement aux lames de la tondeuse. D'autres, plus hautes, sont dotées d'un principe régénérateur remarquable grâce auquel les feuilles ou les tiges endommagées peuvent repousser très rapidement. D'autres encore ont mis au point des mécanismes particuliers de protection contre les insectes et les animaux herbivores. Les feuilles piquantes du chardon, du laiteron et de certaines laitues sauvages découragent par exemple de nombreux amateurs éventuels. Les poils urticants de l'ortie dioïque ont un effet semblable. D'autres plantes sont protégées par la présence de substances chimiques de goût désagréable telles que les «huiles de moutarde» fortes des plantes de la famille des cruciféracées, comme le cresson officinal, la bourse-à-pasteur et la lépidie densiflore, ou le latex amer de la tige du pissenlit, du laiteron et d'autres plantes de la famille des composacées.

Heureusement, la présence de piquants, de poils urticants ou d'un goût amer n'écarte pas nécessairement la possibilité de faire de la plante en question un aliment éventuel pour l'homme. Les épines et les piquants peuvent être coupés ou épluchés, et les poils urticants perdent leur faculté à la cuisson. Beaucoup de gens aiment une nourriture relevée ou épicée si le goût n'est pas trop concentré; de toutes façons, l'aigreur peut être considérablement réduite en faisant bouillir la plante dans plusieurs eaux.

Les mauvaises herbes se retrouvent dans de nombreuses familles distinctes. Les orchidées ou les lis peuvent même être considérés comme de mauvaises herbes à l'occasion. Toutefois, certaines familles comprennent un nombre exceptionnel d'espèces de mauvaises herbes et, grâce aux groupes qu'elles forment, réussissent particulièrement bien à envahir les endroits dérangés par l'homme. En Amérique du Nord, les familles de mauvaises herbes les plus connues sont celles des graminacées, des polygonacées, des cruciféracées, des légumineuses et des composacées. Il est intéressant de constater que ces mêmes familles comprennent aussi plusieurs plantes économiquement très importantes. Ainsi, celle des graminacées contient la canne à sucre, le bambou, le maïs, le riz, le blé et de nombreuses autres céréales. La famille des polygonacées comprend, de son côté, le sarrasin et la rhubarbe. Le chou, le brocoli et les radis font partie des cruciféracées. Les pois et les fèves, le trèfle et la luzerne sont des légumineuses. Enfin, beaucoup de nos fleurs cultivées telles que la marguerite, le chrysanthème et le dahlia, de même que le tournesol, le topinambour et l'artichaut sont des composacées. Quoique vous n'appréciez pas les mauvaises herbes appartenant à ces familles, vous devez admettre que nous pourrions difficilement nous passer de leurs proches parents.

De nombreuses mauvaises herbes proviennent d'autres régions du monde. Très tolérantes en ce qui touche les conditions de pousse, elles offrent une concurrence de choix aux autres espèces indigènes dont la plupart doivent réunir des conditions bien spéciales d'humidité, d'ensoleillement, de température et de qualité du sol. La propagation des mauvaises herbes à travers le monde est étroitement liée aux déplacements et aux activités de l'homme. Beaucoup d'entre elles furent introduites en Amérique du Nord aux XVIII^{e} et XIX^{e} siècles lorsque le continent commença à ouvrir ses portes aux pionniers européens, et que le commerce entre l'Europe et l'Amérique du Nord se développa considérablement. Une fois installées dans un endroit déterminé, elles se multiplient et s'étendent, la plupart du temps, très rapidement. De nos jours, de nombreuses mauvaises herbes sont encore en processus d'extension vers de nouveaux territoires. Parallèlement au peuplement et au développement du Nord canadien, et avec la création subséquente de nombreux habitats propices, nous pouvons nous attendre à en voir un grand nombre d'espèces, jusqu'ici limitées aux régions méridionales, émigrer vers le nord et ainsi compléter la flore de ces régions.

En règle générale, l'homme n'aime pas les mauvaises herbes. Elles envahissent ses jardins et ses champs et constituent une menace pour ses récoltes dont elles tentent d'accaparer le soleil, l'eau et les éléments nutritifs. Quelquefois, elles abritent des insectes ou des microbes qui, à leur tour, s'attaquent aux plantes potagères. Leurs graines contaminent le blé et les autres récoltes céréalières et doivent être éliminées à grands frais. Certaines mauvaises herbes vénéneuses peuvent entraîner des maladies ou la mort du bétail et certaines espèces très odorantes ou de goût prononcé peuvent gâter le lait des vaches qui les broutent. Les capitules épineux et les graines recouvertes de piquants collent à la laine et à la peau des animaux et diminuent ainsi, au moment de la vente, leur valeur monétaire. En été, les mauvaises herbes peuvent causer des incendies, et entraîner des rhumes des foins ou des inflammations cutanées chez les personnes prédisposées. Chaque année, le Canada seulement perd plus de 200 millions de dollars dans sa lutte pour contrôler les mauvaises herbes et à travers les dommages qu'elles provoquent. Ce chiffre n'englobe même pas les centaines d'heures perdues et les courbatures endurées par ces pauvres jardiniers d'un bout à l'autre du pays.

Heureusement, malgré tous leurs défauts, les mauvaises herbes se rachètent par certaines qualités. Certaines d'entre elles, comme la marguerite blanche, l'asclépiade, l'onagre et même le pissenlit mal-aimé, sont très décoratives et peuvent ajouter un certain cachet au paysage. D'autres mauvaises herbes sont très utiles pour stabiliser les sols dans des endroits sauvages ou même

cultivés et permettent éventuellement d'empêcher l'érosion le long des routes ou des voies de chemin de fer. Elles offrent nourriture et abri pour de nombreuses espèces d'animaux sauvages et, quelquefois, peuvent être utilisées en cas d'urgence comme fourrage pour le bétail. Certaines sont en outre recherchées pour leur nectar. L'homme a appris à en utiliser beaucoup pour leurs fibres et autres substances, comme remèdes et, comme nous allons le voir plus loin, en tant que nourriture.

Malgré tous nos efforts pour nous en débarrasser, les mauvaises herbes demeureront avec nous pendant longtemps encore. Il vaut donc mieux se faire à cette idée et apprendre à apprécier leurs qualités et à en tirer le plus grand profit possible.

Comment reconnaître les mauvaises herbes

De nombreuses mauvaises herbes sont à la fois comestibles et d'un goût agréable. D'autres sont désagréables au goût, de consistance rugueuse, trop duveteuse ou épineuse, mais pas réellement dangereuses. Quelques espèces, par contre, sont nocives et peuvent entraîner la maladie ou même la mort chez les animaux ou les êtres humains. Les personnes désireuses de consommer des mauvaises herbes devraient pouvoir reconnaître ces espèces vénéneuses et porter un soin tout particulier à leur choix pour la table. Pour éviter toute bévue, il vous suffit de suivre ces quelques règles simples. Assurez-vous toujours de la justesse de l'identification. Ne vous fiez pas entièrement aux illustrations à moins que vous soyiez sûr qu'il n'existe aucune possibilité de confusion avec une plante vénéneuse. Lisez attentivement les descriptions et servez-vous uniquement de la partie concernant les plantes comestibles recommandées dans cet ouvrage ou dans d'autres. Souvenez-vous que même si une partie d'une plante est comestible, le reste ne l'est peut-être pas. En fait, c'est exactement ce qui se produit dans le cas de la rhubarbe, de la pomme de terre et de la tomate: toutes ont un feuillage extrêmement vénéneux. Suivez toutes les instructions pour l'épluchage ou la cuisson avant de consommer les herbes. Enfin, nous conseillons d'expérimenter chaque nouvelle plante en n'en mangeant qu'un peu la première fois: il arrive souvent que des aliments tout à fait inoffensifs pour la majorité des gens ne conviennent pas à d'autres et provoquent même une réaction allergique.

Nous avons placé à la fin du présent ouvrage une liste de mauvaises herbes à éviter soit parce qu'elles sont elles-mêmes vénéneuses, soit parce qu'elles ressemblent trop aux espèces qui le sont. Vous découvrirez que votre propre jardin recèle un bon nombre de ces espèces empoisonnées et, s'il n'est pas toujours facile de s'en débarrasser, il est au moins utile d'être au courant de leur existence, surtout si vous avez de jeunes enfants.

Nous conseillons aussi à ceux qui se proposent de cueillir des herbes comestibles le long des routes, dans des terrains vagues

ou sur des terres cultivées, de faire attention de ne pas choisir des zones contaminées par des engrais, des herbicides ou des pesticides.

Heureusement, dans de nombreuses régions, l'habitude de répandre des herbicides sur les voies de circulation a été abandonnée et on a recommencé à tondre ou à couper les herbes, mais si vous avez le moindre doute sur leur état, n'y touchez sous aucun prétexte. Il arrive parfois également que le cresson officinal et d'autres mauvaises herbes avides d'humidité poussent dans de l'eau qui a été polluée par les égouts ou les décharges industrielles. N'oubliez pas de vous renseigner sur le système d'évacuation des eaux de la localité où vous avez l'intention de récolter ce genre de plantes. Si vous êtes pressés par le temps, il est toujours possible de les stériliser en les faisant bouillir ou en les plongeant dans de l'eau dans laquelle vous aurez fait dissoudre un comprimé d'halazone (qu'on peut trouver à la pharmacie) ou dans laquelle vous aurez versé quelques gouttes de chlore.

Les mauvaises herbes, produits de consommation

Il est à la fois amusant et intéressant de ramasser des mauvaises herbes comestibles, mais ce n'est pas tout. C'est également une activité profitable sur les plans financier et nutritif. Et n'oubliez pas, qu'à la limite, c'est peut-être ce qui fera la différence entre mourir de faim et s'en sortir.

Euell Gibbons, l'amateur d'aliments naturels bien connu, est l'auteur d'un ouvrage, *Stalking the Healthful Herbs*, qui contient un tableau comparatif de la valeur nutritive de plantes sauvages, notamment de mauvaises herbes comestibles telles que l'amarante, la chicorée (tige et feuilles), le pissenlit (tige et feuilles), le chénopode, le pourpier, le cresson et le rumex, et de celles que l'on trouve communément dans nos jardins comme le chou, le céleri, la laitue, les diverses variétés d'oignons, le poivron, le piment et les épinards. Qu'en ressort-il? Le groupe des mauvaises herbes égalait et, dans bien des cas, surpassait les légumes cultivés en protéines, en glucides, en fibres, en minéraux et en vitamines A et C, les seules à avoir été analysées. Un coup d'oeil aux statistiques individuelles achèvera de vous convaincre. C'est ainsi que le chénopode est plus riche en protéines que n'importe quelle autre plante à feuilles vertes figurant sur la liste et que la tige et les feuilles de pissenlit ont la plus haute teneur totale en glucides. Le chénopode contient trois fois plus de calcium que les épinards et cinq ou six fois plus de calcium que la plupart des autres légumes. L'amarante, la tige et les feuilles de pissenlit, le pourpier et le cresson sont également très riches en calcium. C'est le chénopode qui a la plus haute teneur en phosphore. L'amarante et le pourpier contiennent plus de fer que l'épinard et que le cardon, pourtant renommées

sur ce plan. En ce qui concerne la teneur en potassium, la chicorée ne cède le pas qu'aux cardons et aux épinards. La tige et les feuilles de pissenlit, le rumex et le chénopode contiennent tous plus de vitamine A que les épinards, ou d'ailleurs que les autres légumes de nos jardins, et le rumex, le cresson, le chénopode et l'amarante sont tous riches en vitamine C et seul le poivron vert en contient plus.

Les chiffres qui figurent dans le tableau de Euell Gibbons ne sont que des moyennes: il est bien entendu que la quantité et la concentration réelles de ces substances varient considérablement selon le lieu où pousse le plant, les conditions de sa croissance, le niveau qu'il a atteint dans son cycle biologique, sans compter d'autres facteurs. Cependant, même si l'on tient compte de ces variables, les conclusions de cette étude et d'autres consacrées au même sujet montrent bien l'extraordinaire richesse nutritive d'un grand nombre de nos mauvaises herbes. On a peine à croire qu'elles aient été si totalement négligées par une société qui s'intéressse de plus en plus aux questions de nutrition.

Une famille de quatre personnes peut aisément dépenser un dollar par jour pour les légumes qu'elle consomme. Une salade mixte ordinaire peut vous coûter de 60 cents à un dollar ou même plus dans un restaurant. Tout porte à penser que le prix des fruits et légumes frais continuera à augmenter. Les personnes qui ont des jardins peuvent faire des économies très sensibles tout en disposant de légumes plus frais et plus sains. Cependant, tous les jardiniers vous diront que l'on se heurte à bien des problèmes lorsque l'on cultive des légumes, dont le moindre n'est pas celui que posent les myriades de mauvaises herbes qui semblent sortir de nulle part dès que l'on enfonce sa bêche dans le sol. Il est réconfortant de se dire que ce sont ces mêmes mauvaises herbes qui vous permettent de réduire vos factures chez l'épicier tout comme le font les légumes avec lesquels elles poussent. On en trouve beaucoup dès le début du printemps, à une époque où il est encore trop tôt pour récolter vos légumes, ainsi qu'à l'automne lorsque le jardin n'a presque plus rien à offrir. Il y en a même qui, comme la stellaire moyenne, peuvent être récoltés en hiver aux endroits recouverts d'une mince couche de neige. Lorsqu'on tire parti des mauvaises herbes au maximum, il est possible d'accroître le rendement de son jardin et, en tout cas, de lui donner une intéressante diversité. Si vous n'avez pas de jardin, offrez donc à vos parents et amis d'aller désherber les leurs. Ils vous en seront reconnaissants et vous aurez du même coup votre souper assuré! Sinon, pourquoi ne pas aller voir du côté du champ le plus voisin, voire même du boulevard non entretenu le plus proche. Il suffit d'un seul plat hebdomadaire composé de mauvaises herbes pour que vos menus et votre portefeuille s'en ressentent agréablement.

Jardiniers amateurs et gros exploitants agricoles s'apercevront peut-être les uns et les autres qu'à l'avenir il sera bon de faire

pousser ces herbes appelées «mauvaises», et de les promouvoir au rang de véritables cultures. Cela a d'ailleurs déjà été fait dans le passé et l'est encore dans certaines parties du monde. Le cresson, le salsifis, la bardane, l'amarante, la bourse-à-pasteur, le chénopode, le pissenlit et d'autres encore méritent d'être examinés de plus près par les Canadiens qui pourraient y trouver, à l'avenir, de nouvelles sources d'alimentation. Le topinambour, la consoude officinale, l'arroche et la menthe à épis poussent déjà dans de nombreux jardins canadiens mais sont rarement utilisés comme ils le méritent.

Le moment est venu de nous pencher sérieusement sur nos habitudes alimentaires, dénuées d'imagination, sur notre nutrition moins qu'idéale, et sur les sommes d'argent que nous consacrons à notre nourriture, trois points auxquels nous pourrions apporter des améliorations. Les mauvaises herbes peuvent nous aider; encore faut-il leur en donner l'occasion.

Comment récolter et préparer les mauvaises herbes comestibles

Si vous savez vous servir d'un couteau et d'une bêche, vous avez tout ce qu'il vous faut pour vous offrir un bon repas préparé avec des mauvaises herbes. En fait, vos deux mains pourraient suffire à la tâche, sans oublier votre bon sens. La plupart de ces herbes sont meilleures lorsqu'on les cueille jeunes et tendres. Il faut donc les récolter au printemps ou ramasser les pousses plus tard dans la saison. Bon nombre d'entre elles sont encore parfaitement utilisables lorsqu'elles sont cueillies au moment où elles fleurissent ou donnent leurs fruits, mais elles ont en général un goût plus prononcé et elles sont moins tendres.

Les feuilles de certaines de ces mauvaises herbes peuvent conserver leur goût délicat et leur tendreté pendant fort longtemps en les faisant blanchir. Pour ce faire, il faut les recouvrir pendant leur croissance de quelque chose d'opaque, un morceau de bois ou du plastique noir, par exemple. Croissant à l'abri de la lumière, la plante s'allonge et blanchit, et elle acquiert un goût délicieux. Vous avez probablement vu quelque chose de comparable si vous avez découvert une plante qui poussait dans votre jardin sous une pierre ou une planche. Les pissenlits et la chicorée sont particulièrement bons lorsqu'on les a ainsi fait blanchir.

Il est préférable de déterrer les racines pivotantes comestibles telles que celles du pissenlit, du salsifis, de la bardane et de l'onagre avant la floraison au printemps ou en été, à condition de leur laisser assez de temps pour qu'elles soient suffisamment formées. Les rhizomes tels que ceux du trèfle et du chiendent sont bons au printemps et à l'automne. On peut trouver des topinambours pendant tout l'hiver aux endroits peu recouverts par la neige.

Il faut laisser les plantes telles que le gaillet, la bourse-à-pasteur, l'amarante, le chénopode, le pied-de-coq et le sarrasin,

dont on veut utiliser les graines, mûrir jusqu'à ce que celles-ci soient prêtes à tomber. On peut alors les récolter en frappant sur les têtes des plantes au-dessus d'un plateau ou d'un sac en papier ou en les étêtant et en les laissant sécher avant de les secouer dans un sac. On peut en général se débarrasser des glumes et des fragments de feuille en plaçant les graines sur un plateau et en les faisant sauter ou en les vannant dans le vent.

Les mauvaises herbes utilisées pour des infusions ou des assaisonnements doivent être récoltées lorsqu'elles ont atteint leur pleine maturité, le matin, par temps chaud et sec. On peut les utiliser immédiatement ou les faire sécher pour en avoir l'année durant. On les fait sécher en les étalant dans une pièce chaude et bien ventilée ou en plein soleil quand il fait beau, puis on les conserve à la température ambiante dans une boîte hermétiquement close jusqu'à ce qu'on en ait besoin.

Avant d'être consommées, les mauvaises herbes exigent une préparation plus ou moins poussée. Le feuillage de plusieurs d'entre elles a simplement besoin d'être lavé avant l'utilisation comme crudité dans les salades ou comme légume cuit. Dans le cas de certaines espèces piquantes comme le chardon et le laiteron, il est nécessaire de tailler les bordures des feuilles, et de peler les tiges de chardon et de bardane avant l'usage. Certaines plantes comme l'ortie et l'asclépiade ne peuvent être consommées que cuites. Les racines pivotantes et autres parties souterraines doivent être lavées avec soin. On peut les peler mais il est souvent préférable de bien les brosser et de leur laisser leur peau pour les cuire. Si vous les pelez, il faut les cuire presque immédiatement, pour éviter toute décoloration. On peut éviter cette dernière en mettant les racines à tremper dans de l'eau additionnée d'un peu de vinaigre ou d'acide ascorbique. Il y a de nombreuses mauvaises herbes dont les feuilles comme les racines ont un goût amer ou acide. Il est possible d'y remédier en leur faisant subir une ou plusieurs ébullitions (en changeant d'eau chaque fois) avant de les servir comme plat ou de les utiliser comme éléments d'une recette. C'est la méthode à suivre pour ceux qui n'aiment pas les goûts trop prononcés.

Si vous préférez les plats simples et sans prétention, contentez-vous de servir vos mauvaises herbes avec un peu de beurre, sel, jus de citron, vinaigrette ou autre assaisonnement du même genre. Beaucoup d'entre elles acquièrent cependant toute leur saveur lorsqu'elles sont mélangées avec d'autres aliments et servies en salade, ou dans des soupes, des potées et ragoûts. Essayez de combiner deux herbes ou plus; il arrive très souvent que le goût et la consistance de l'une se marient bien avec ceux de l'autre, comme c'est le cas dans les plats suivants:

Grande salade printanière

250 ml	jeunes pissenlits (feuilles et tiges)	1 tasse
250 ml	feuilles de lapsane commune	1 tasse
250 ml	feuilles de bourse-à-pasteur	1 tasse
250 ml	feuilles de plantain	1 tasse
250 ml	feuilles de stellaire moyenne	1 tasse
125 ml	feuilles de petite oseille	1/2 tasse
15 ml	feuilles de menthe, hachées	1 c. soupe
5 ml	graines de bourse-à-pasteur *ou* de lépidie, avec les cosses (de l'année précédente)	1 c. thé
125 ml	vinaigre de cidre	1/2 tasse
125 ml	huile d'olive *ou* de sésame	1/2 tasse
15 ml	miel	1 c. soupe
2 ml	sel	1/2 c. thé
1 ml	moutarde en poudre	1/4 c. thé

Lavez et déchiquetez les six premiers ingrédients. Mélangez menthe, graines, vinaigre, huile, miel, sel et moutarde. Versez le tout sur la verdure. Mélangez délicatement et servez immédiatement. (Donne 6 portions.)

Potée d'herbes à la cosmopolite

250 ml	feuilles de pourpier	1 tasse
250 ml	racines de salsifis (pelées juste avant la cuisson)	1 tasse
250 ml	graines d'amarante *ou* de chénopode	1 tasse
250 ml	racines de bardane (pelées juste avant la cuisson)	1 tasse
250 ml	feuilles et tiges de stellaire	1 tasse
250 ml	feuilles et tiges de chicorée sauvage	1 tasse
250 ml	cresson	1 tasse
250 ml	feuilles de consoude	1 tasse
50 ml	feuilles de surette	1/4 tasse
	2 feuilles de laurier	
5 ml	thym	1 c. thé
5 ml	estragon	1 c. thé
	1 oignon, émincé	
75 ml	huile d'olive	1/3 tasse
15 ml	persil, haché	1 c. soupe
	sel et poivre au goût	

Lavez la verdure et placez les ingrédients dans une casserole épaisse avec juste assez d'eau pour les recouvrir.

Amenez à ébullition puis laissez mijoter doucement, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres (20 minutes environ). Couvrez et laissez reposer quelques minutes avant de servir. Retirez le laurier et servez avec des petits pains bis. Vous aurez là un plat délicieux et original. (Donne de 4 à 6 portions.)

Cocktail naturel

750 ml	herbes mélangées (chénopode, pissenlit, chicorée sauvage, stellaire, oseille, consoude, pourpier, laitue sauvage), lavées et déchiquetées	3 tasses
50 ml	feuilles de menthe, lavées	1/4 tasse
	zeste râpé et jus d'un citron et d'une orange	
1 L	eau bouillante	4 tasses
5 ml	miel	1 c. thé
1 L	jus de tomate	4 tasses
	sel et poivre au goût	

Placez les herbes et les zestes de citron et d'orange dans une casserole. Ajoutez l'eau. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter lentement pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les herbes soient tendres. Passez ensuite au tamis ou liquéfiez au mélangeur électrique. Ajoutez le miel, les jus de tomate, d'orange et de citron et les assaisonnements. Servez. Vous pouvez réchauffer le mélange obtenu et le servir comme boisson chaude ou le réfrigérer et le servir avec une tranche de citron ou un brin de menthe. Excellent avec du fromage et des craquelins. (Donne de 6 à 8 portions.)

N'ayez pas peur d'essayer des combinaisons originales avec les mauvaises herbes dont vous disposez. Utilisez-les à la place des légumes classiques dans vos plats habituels ou essayez quelque chose d'entièrement nouveau. Peut-être en obtiendrez-vous un résultat sensationnel.

Présentation

Cet ouvrage ne porte que sur les plantes florifères, connues sous le nom scientifique d'angiospermes. Celles-ci se divisent en deux grands groupes, les monocotylédones et les dicotylédones. Dans la première catégorie, on retrouve diverses familles de plantes telles que les liliacées, les orchidacées, les palmacées, les cypéracées et les graminacées; dans la deuxième, les renonculacées, les cruciféracées, les ombellifératées, les légumineuses, les rosacées et les composacées. La majorité des mauvaises

herbes appartiennent aux dicotylédones. Nous n'avons, en fait, inclus que deux monocotylédones qui appartiennent toutes deux à la famille des graminacées. Nous les avons placées en tête de l'ouvrage. Les autres, toutes des dicotylédones, sont groupées selon l'ordre alphabétique des noms scientifiques des familles auxquelles elles appartiennent et, dans chaque famille, selon l'ordre alphabétique de leurs noms scientifiques individuels (genre et espèce).

Ne vous laissez pas impressionner par les noms scientifiques. S'ils sont cités, ce n'est pas pour vous faire peur ou pour souligner vos lacunes en botanique, mais tout simplement parce que la même plante ou le même groupe de plantes peuvent avoir deux ou trois noms populaires ou communs qui, de plus, peuvent varier d'une région du Canada à l'autre, sans compter tous les noms qu'ils peuvent avoir dans d'autres pays. Les noms scientifiques latinisés sont les mêmes dans le monde entier et constituent donc le seul moyen véritablement précis de distinguer une plante donnée. Si vous reconnaissez une plante grâce à l'un des noms communs employés dans ce livre, vous pouvez laisser totalement de côté la terminologie scientifique à moins qu'elle ne vous soit nécessaire pour chercher des renseignements sur la plante dans un autre traité de botanique.

Les noms populaires les plus courants de chaque espèce figurent dans un des coins supérieurs de la page et les noms scientifiques correspondants sont indiqués au bas de la page. Dans certains cas, deux ou trois espèces apparentées sont traitées ensemble lorsqu'elles sont utilisées de manière similaire. Les autres noms populaires ou les appellations locales sont indiqués ensuite et sont accompagnés d'une description de la plante, d'indications sommaires sur son aire de répartition au Canada, et de remarques de caractère général sur son usage alimentaire. Vous trouverez enfin des recettes dans lesquelles la plante est utilisée et quelques détails intéressants sur son histoire et son emploi dans la technique ou dans la médecine populaire.

Comme ce livre est essentiellement destiné au profane, nous nous sommes efforcés de réduire au minimum le jargon technique, mais nous avons parfois dû utiliser certains termes spécialisés qui risquent de ne pas vous être familiers. Pour vous aider, nous avons ajouté un lexique à la fin de l'ouvrage. Comme nous l'avons déjà mentionné plus tôt l'annexe vous donne une liste de toutes les mauvaises herbes qui peuvent être dangereuses et que vous devriez éviter.

Sources de renseignements

Un ouvrage tel que celui-ci fait appel à de nombreuses sources de référence, à la fois botaniques et culinaires, dans le cas qui nous intéresse. Certaines ne sont avérées particulièrement précieuses et méritent une mention spéciale. Deux études sur les mauvaises herbes du Canada nous ont aidés à déterminer les caractéristiques et les aires de répartition des mauvaises herbes comestibles: *Les mauvaises herbes du Canada* par C. Frankton et G. A. Mulligan et *Les mauvaises herbes communes du Canada* par G. A. Mulligan. Le premier ouvrage, publié en version française et en version anglaise, est plus détaillé et de nature plus technique, le second, bilingue, est de caractère très général. Parmi les autres sources de renseignements botaniques, citons: *Vascular Plants of the Pacific Northwest* par C. L. Hitchcock *et al*., *Wild Plants of the Canadian Prairies* par A. C. Budd et K. F. Best, *Common Weeds of the United States* publication du United States Department of Agriculture et *All About Weeds* par E. R. Spencer.

Parmi les innombrables volumes consacrés aux plantes sauvages utiles et comestibles, voici ceux qui nous ont semblé les plus instructifs: *Edible Wild Plants of Eastern North America* par M. L. Fernald et A. C. Kinsey, *Sturtevant's Edible Plants of the World* par E. L. Sturtevant, *Edible Wild Plants* par O. P. Medsger, *Food for Free* par R. Mabey, *How to Enjoy Your Weeds* par A. W. Hatfield, *Stalking the Wild Asparagus* et *Stalking the Healthful Herbs* tous deux par E. Gibbons, *The Edible Wild* par B. Berglund et C. E. Bolsby, *Eat the Weeds* par B. C. Harris, *Feasting Free on Wild Edibles* et *Field Guide to Edible Wild Plants* tous deux par B. Angier. Nous avons puisé nos renseignements sur les mauvaises herbes en tant qu'herbes à miel dans l'oeuvre classique *The ABC and XYZ of Bee Culture* par A. I. Root et E. R. Root.

Notre source principale, en ce qui concerne les mauvaises herbes vénéneuses a été l'ouvrage exhaustif *Poisonous Plants of the United States and Canada* par J. M. Kingsbury. Nous avons trouvé les renseignements sur les vertus médicinales des mauvaises herbes dans beaucoup de livres cités ci-dessus et aussi dans *The Herbal or General History of Plants* par J. Gerard, réimpression de l'édition complète de 1633 et dans *The New Family Herbal* par M. Robinson.

Nous nous sommes inspirés de nombreux livres de cuisine lorsque nous avons essayé diverses façons d'accommoder les mauvaises herbes comestibles. Citons tout particulièrement *The Joy of Cooking* par I. S. Rombauer et M. R. Becker, *Confessions of a Sneaky Organic Cook* par J. Kinderlehrer, *The New York Times Natural Foods Cookbook* par J. Hewitt et *Japanese Foods: Tested Recipes* par Hui Manaolana.

Le lecteur trouvera dans la bibliographie une liste complète d'ouvrages de référence et de volumes dont nous recommandons la lecture.

Mauvaises herbes comestibles

Chiendent ordinaire

(Graminacées)

Autres noms
Chiendent, mèche de chandelle, remords de conscience, herbe de charlatan.

Comment le reconnaître
Le chiendent ordinaire est une plante vivace qui peut dépasser 1 m de hauteur et qui se reproduit en lançant de longs et minces rhizomes souterrains. Ceux-ci ressemblent à une cordelette blanchâtre ou jaunâtre, et ont une extrémité pointue portant des racines qui ne poussent qu'aux noeuds. Les tiges des fleurs (stipes) sont creuses et lisses et comportent de trois à six articulations. Les feuilles sont plates et lisses avec des nervures resserrées et un bord irrégulier. Les têtes (épis) portant les fleurs se dressent toutes droites ou pendent au contraire mollement. Allongées et sessiles, elles sont composées de nombreux épillets aplatis qui poussent dans les creux alternés le long de la tige.

Où le trouver
Cette herbe, originaire d'Europe, est très répandue dans le monde entier ou presque. Au Canada, elle est particulièrement abondante à l'est des Prairies. Il est intéressant de noter qu'au début du siècle, elle n'était connue que dans de rares localités de l'Ouest canadien. De nos jours, vous en trouverez dans n'importe quelle région habitée du pays. C'est une herbe qui prolifère avec rapidité et a tendance à envahir les pelouses, les jardins, les terrains vagues et les prairies.

Comment l'accommoder

Tous les jardiniers vous diront qu'il est terriblement difficile de s'en débarrasser. Les longs rhizomes rampants sont mangeables et, bien que leur extrême dureté soit rebutante, nous avons décidé de faire figurer cette plante puisqu'on peut la trouver à peu près partout l'année durant, et qu'elle constitue donc une ressource alimentaire non négligeable en cas d'urgence. Seule l'extrémité des rhizomes est tendre et peut être mangée crue au printemps. On peut également faire rôtir au four l'ensemble des rhizomes jusqu'à ce qu'ils soient complètement séchés et en faire ensuite de la farine, qu'on peut utiliser pour faire du pain ou pour épaissir les sauces.

Le chiendent est une abondante source de potassium, de silice, de chlore et d'autres minéraux utiles. Avec les rhizomes, il est possible de faire une infusion d'un goût agréable et excellente pour la santé.

À la carte

Infusion ou tisane de chiendent

10 rhizomes moyens de chiendent par 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante

miel et jus de citron au goût

Nettoyez soigneusement les rhizomes et coupez-les en tronçons assez courts. Faites infuser dans une théière couverte pendant un quart d'heure environ. Servez avec du miel et du jus de citron. Cette infusion est un bon remontant.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les extrémités de couleur ivoire des rhizomes du chiendent ont une force telle qu'elles peuvent pénétrer pratiquement n'importe quel obstacle . . . même les pommes de terre et les racines d'arbre. Selon le *Grand Larousse encyclopédique*, le mot «chiendent» est formé de «chien» et de «dent» à cause de l'habitude qu'ont les chiens de se purger avec cette plante. Il y a des siècles que les herboristes connaissent ses vertus et s'en servent comme tonique et pour combattre les rhumatismes, la goutte, les maux de reins, la cystite et les troubles de vessie. Comme on l'a vu, les chiens et même les chats en mangent lorsqu'ils se sentent malades. En Italie et dans d'autres pays d'Europe, les rhizomes sont récoltés avec soin et se vendent au marché. On peut en trouver dans les magasins de produits naturels au Canada, mais il est bien plus simple de les ramasser soi-même.

En Europe, le chiendent est reconnu comme un excellent fourrage pour les chevaux et le bétail. Il est partout considéré comme un moyen très efficace de fixer les remblais de chemins de fer, les dunes, et les terrains qui risquent d'être emportés par les eaux. C'est probablement pour cette raison qu'il a été introduit sur ce continent.

Pied-de-coq

(Graminacées)

Autres noms
Crête-de-coq, ergot de coq, patte-de-coq, patte-de-poule.

Comment le reconnaître
Cette herbe annuelle assez rude peut dépasser 1 m de hauteur. Les tiges se dressent toutes droites ou peuvent, parfois, au contraire être couchées sur le sol. Les feuilles, ressemblant à des rubans, sont légèrement rêches au toucher et ont une nervure médiane nettement marquée, de couleur pâle. Les fleurs et les fruits forment des grappes serrées, digitiformes qui pendent à l'extrémité des tiges. Chaque fruit est protégé par une série «d'enveloppes» semblables à du papier (les glumes et les lemmas). La seconde et la plus importante de celles-ci est rude au toucher et le lemma stérile est en général muni d'une longue arête. À maturité, les enveloppes peuvent s'enlever facilement, laissant voir les petits fruits luisants, brunâtres ou jaunâtres, qui mesurent chacun moins de 2 mm de longueur.

Certains botanistes divisent cette herbe en deux espèces différentes, *E. crusgalli* et *E. pungens* (Poir). Rydb., la première d'origine européenne et la seconde d'origine nord-américaine; toutefois, comme elles occupent toutes deux des sols où poussent des mauvaises herbes et comme elles sont semblables sur le plan botanique, il ne nous paraît pas nécessaire de les distinguer.

***Echinochloa crusgalli* (L.) Beauv.**
(Poaceae ou Graminae)

Où le trouver

Le pied-de-coq pousse en abondance dans toute l'Amérique du Nord, en particulier dans l'Est. Il préfère les sols riches et humides et on le trouve très souvent sur les bords des canaux d'irrigation et les berges des rivières. Laissé à lui-même, il est capable d'envahir très rapidement les jardins, les champs cultivés et les pâturages. Il prolifère au voisinage des granges et dans les terrains bien engraissés.

Comment l'accommoder

En raison de son abondance, les fruits du pied-de-coq pourraient être avantageusement utilisés pour remplacer les céréales et la farine. Les graines doivent être récoltées rapidement, car elles mûrissent vite et tombent alors sur le sol. Nous vous conseillons de cueillir les têtes fructifères en entier lorsqu'elles commencent à brunir, de les faire sécher complètement et d'en extraire les grains en les frottant entre vos doigts ou en les battant dans un tamis ou un plateau. Les glumes peuvent être éliminées en vannant doucement les grains dans le vent ou devant un ventilateur.

Les grains goûtent beaucoup le millet (*Panicum miliaceum* L.), mais ils sont deux fois plus petits. Il faut reconnaître qu'il vous faudra pas mal de temps pour en recueillir suffisamment pour en faire un repas mais vos efforts seront certainement récompensés. Pensez au plaisir que vous aurez à servir des muffins de farine de pied-de-coq à vos amis!

À la carte

Muffins à la farine de pied-de-coq

175 ml	**farine tout-usage**	**¾ tasse**
15 ml	**poudre à pâte**	**1 c. soupe**
2 ml	**sel**	**½ c. thé**
250 ml	**graines de pied-de-coq, moulues en farine**	**1 tasse**
	1 oeuf	
250 ml	**lait**	**1 tasse**
50 ml	**graisse végétale, fondue**	**¼ tasse**
25 ml	**miel liquide**	**1½ c. soupe**

Dans un grand bol, tamisez ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajoutez la farine de pied-de-coq et mélangez bien. Dans un autre bol, battez l'oeuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux et ajoutez le lait, la graisse végétale et le miel. Ajoutez aux ingrédients secs et brassez vivement mais juste assez pour mélanger. Remplissez les moules à muffins graissés aux deux-tiers et faites cuire au four à 190°C (375°F) pendant 20 minutes. (Donne de 8 à 12 muffins.) (Pour les muffins aux fruits, procédez de la même manière, en ajoutant aux ingrédients secs 125 ml (½ tasse) de raisins secs, de raisins de Corinthe ou d'abricots séchés.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le pied-de-coq est actuellement cultivé comme céréale en Asie et en Afrique. Certaines peuplades indiennes de Californie le cultivent également, à une échelle réduite. Les canaris et les pinsons sont friands de ces graines, comme le sont d'ailleurs les autres oiseaux élevés en cage. Elles ont autant de saveur que le millet, et il suffit de se donner la peine de les ramasser. Cueillez les têtes parvenues à maturité et laissez-en pendre un paquet dans la cage ou, si vous le destinez aux oiseaux sauvages, dans les arbres et les mangeoires. Vos amis ailés vous en seront reconnaissants.

Amarante réfléchie

(Amaranthacées)

Autres noms
Souvent baptisée herbe grasse à cause de sa prédilection pour les sols bien engraissés; également appelée amarante pied rouge à cause de la coloration de ses racines et de la base de sa tige.

Comment la reconnaître
L'amarante réfléchie est une plante annuelle rude, dont les tiges simples ou ramifiées peuvent atteindre 1 m de hauteur. Les feuilles d'un vert terne sont munies d'un assez long pétiole et ont une extrémité arrondie et des bords lisses et légèrement ondulés. Les fleurs forment un épi dense, vert et écailleux et sont difficiles à reconnaître comme telles. Les graines sont petites, d'un noir lustré. Plusieurs autres espèces comestibles d'amarante se rencontrent couramment. L'amarante couchée ou amarante parente (*A. graecizans* L.) est une plante couchée et rampante pourvue de petites feuilles de forme ovale. L'amarante blanche ou herbe roulante (*A. albus* L.) est droite, atteint 1 m et a plusieurs tiges formant une «boule» qui a tendance à se détacher à la base lorsqu'elle atteint sa maturité et se met alors à rouler dans le vent. Les petites feuilles ovales sont très pointues. Les fleurs et les fruits de ces deux espèces poussent en petites grappes à la base des feuilles. Ces plantes ne sont comestibles que lorsqu'elles sont jeunes et tendres.

***Amaranthus retroflexus* L.**
(Amaranthaceae)

Où la trouver

L'amarante se rencontre communément sur les terrains cultivés ou les terrains vagues de la plus grande partie de notre continent. L'amarante réfléchie, en particulier, apparaît dans les jardins au début de la saison. Elle germe très rapidement et peut, dans de nombreux endroits, représenter jusqu'à 20 ou 30% des herbes précoces. Elle pousse au niveau de la mer et jusque sur les premiers contreforts des montagnes. Bien qu'étant, semble-t-il, originaire de l'Amérique tropicale, on trouve l'amarante réfléchie un peu partout dans les deux Amériques, en Europe et en Asie.

Comment l'accommoder

Vous vous apercevrez que la saveur délicate des diverses variétés d'amarante leur donne la supériorité sur presque tous les autres légumes verts, qu'ils soient cultivés ou sauvages. Elles peuvent faire des plats délicieux et très variés. Les jeunes pousses et feuilles sont tendres et peuvent être préparées en salade, accompagnées d'autres légumes, ou encore être servies seules avec votre assaisonnement préféré. On peut également les faire cuire de diverses manières. Essayez donc quelques-unes de nos recettes, ou imaginez-en vous-même. Vous arriverez bien vite à en trouver une bien personnelle et qui aura l'avantage supplémentaire d'être particulièrement bon marché. Mangez de l'amarante, votre jardin et votre portefeuille ne s'en trouveront que mieux.

À la carte

Salade d'amarante à la française

1 L	jeunes feuilles d'amarante, lavées et essorées	4 tasses
50 ml	huile d'olive	1/4 tasse
	1 gousse d'ail, émincée	
30 ml	vinaigre de vin	2 c. soupe
	sel et poivre noir au goût	
250 ml	croûtons	1 tasse
50 ml	roquefort, émietté	1/4 tasse

Déchiquetez les feuilles d'amarante. Ajoutez l'huile, l'ail, le vinaigre et les assaisonnements. Mélangez délicatement. Au moment de servir, ajoutez les croûtons et le roquefort. Mélangez le tout et servez. (Donne de 4 à 6 portions.)

Salade d'amarante à l'allemande

1 L	jeunes feuilles d'amarante, lavées et essorées	4 tasses
30 ml	huile (1re quantité)	2 c. soupe
	sel et poivre noir au goût	
1 ml	sel d'ail	1/4 c. thé
50 ml	vinaigre de vin	1/4 tasse
250 ml	pommes de terre, bouillies, refroidies	1 tasse
	paprika	
250 ml	viande (bacon, jambon ou saucisse), cuite et coupée en dés	1 tasse
30 ml	huile (2e quantité)	2 c. soupe

Déchiquetez les feuilles d'amarante et placez-les dans un saladier. Ajoutez l'huile (1re quantité), le sel et le poivre, le sel d'ail et le vinaigre. Laissez mariner à la température de la pièce pendant environ une heure en brassant de temps en temps. Juste avant de servir, pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Ajoutez le paprika et la viande. Faites chauffer l'huile (2e quantité) dans une poêle. Ajoutez le mélange de pommes de terre et faites revenir jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Ajoutez à la salade et servez immédiatement. (Donne de 4 à 6 portions.)

Gratin d'amarante à la canadienne

125 ml	eau	1/2 tasse
1 L	feuilles d'amarante, lavées	4 tasses
	sel et poivre au goût	
125 ml	cheddar vieilli, râpé	1/2 tasse
50 ml	chapelure	1/4 tasse
	beurre	

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez les feuilles d'amarante, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres (de 10 à 15 minutes). Égouttez et assaisonnez. Placez le tout dans un plat à four graissé, saupoudrez le fromage et la chapelure. Ajoutez quelques noisettes de beurre. Faites cuire au four à 180°C (350°F) jusqu'à ce que le fromage soit fondu (environ 15 ou 20 minutes). Servez chaud sur du pain grillé. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les amarantes sont cultivées et utilisées en tant que nourriture par de nombreux peuples à travers le monde, en particulier sous les tropiques. On les mange en salade, ou comme légume cuit, et les graines de certaines espèces sont récoltées en grandes quantités et transformées en une farine très nourrissante.

Asclépiade

(Asclépiadacées)

Autres noms
Cochons de lait, oreilles, herbe à ouate.

Comment la reconnaître
C'est une plante vivace qui donne un jus laiteux (latex) lorsqu'on la brise ou qu'on la blesse. Elle a des rhizomes rampants et pousse souvent en grosses touffes. Les tiges sont dressées et robustes et peuvent atteindre 1 m de hauteur. Les feuilles sont groupées par paires opposées: elles sont charnues, oblongues, ont un bord lisse et une nervure médiane très marquée. Ces feuilles mesurent jusqu'à 20 cm de longueur et environ 10 cm de largeur. Elles sont en général vert grisâtre à cause d'une couche dense de poils soyeux qui en couvre les deux faces ou, parfois, la face supérieure seulement. Les fleurs qui vont du presque blanc au lilas (d'autres espèces ont des fleurs rouges ou orange) dégagent un parfum agréable. Elles sont disposées en ombelles serrées, axillaires ou terminales et possèdent chacune cinq sépales et cinq pétales réfléchis qui en laissent le centre découvert. Derrière les étamines se trouvent de petits capuchons dont chacun est muni d'une corne incurvée. Il suffit d'une loupe ordinaire pour examiner toutes ces parties. Les fruits nous sont familiers; ce sont de grosses gousses couvertes de protubérances qui se forment en été. Ils finissent par s'ouvrir sur le côté et exposent alors des graines ornées de touffes soyeuses qui se laissent gracieusement emporter par le vent.

Où la trouver
L'asclépiade pousse dans tout le Canada. L'espèce que l'on rencontre en abondance dans l'est du pays est l'asclépiade de Syrie. Son territoire s'étend des Maritimes au Manitoba. L'espèce occidentale est à première vue semblable. Il s'agit de la belle asclépiade qui est très commune dans les Prairies et dans l'intérieur peu arrosé de la Colombie-Britannique. Ces deux espèces et plusieurs autres encore sont originaires du Canada et des États-Unis.

En règle générale, les asclépiades affectionnent les terrains secs et dégagés, bords de route, champs laissés en friche depuis longtemps et terrains vagues, où elles prolifèrent parfois.

Comment l'accommoder
Il y a plusieurs espèces d'asclépiades comestibles. Les deux que nous mentionnons ici sont les plus communes au Canada et ne présentent aucun danger pour l'homme lorsqu'elles sont consommées en quantités raisonnables. Seules les jeunes pousses (jusqu'à environ 10 cm de long), les feuilles toutes neuves, et les follicules verts à demi murs peuvent être utilisés, car en vieillissant, ces plantes deviennent dures et prennent un goût amer. Il faut toujours les faire cuire avant de les manger. Pour supprimer l'amertume nous vous recommandons de les recouvrir d'eau bouillante et de les faire bouillir en changeant une fois d'eau; l'eau bouillante absorbera ainsi le latex qui en est la cause. La meilleure façon de procéder consiste à plonger les asclépiades dans de l'eau bouillante que l'on amène à nouveau à

***Asclepias syriaca* L., *A. speciosa* Torr. et espèces apparentées**
(Asclepiadaceae)

ébullition à feu très vif, de les égoutter et de répéter l'opération, si cela est nécessaire. Les asclépiades exigent une cuisson plus prolongée que la majorité des autres légumes, ce temps de cuisson variera cependant selon vos goûts.

La manière la plus simple de présenter un plat d'asclépiades est de les servir au beurre ou avec une sauce de votre choix. Selon certaines personnes, le goût de l'asclépiade cuite rappelle à la fois celui des haricots verts et des asperges. À notre avis, c'est là un des légumes sauvages les plus intéressants, dont la saveur délicate permet de composer toutes sortes de plats. Les jeunes follicules, par exemple, accompagnent à merveille les rôtis ou les biftecks, ou bien encore les ragoûts. Là où elle existe en abondance, l'asclépiade peut être déshydratée ou congelée et conservée pour l'hiver. On pourrait même très bien la vendre au marché comme on le fait avec les crosses de fougère. Les fleurs peuvent être utilisées pour épaissir la sauce des viandes, attendrir ces dernières, et en adoucir le goût. On s'en sert depuis le XVIII[e] siècle pour en faire de la cassonade. De nombreuses recettes font appel à l'asclépiade. Essayez donc une des nôtres ou, mieux encore, inventez-en donc une. L'asclépiade offre d'innombrables possibilités et certaines recettes peuvent faire sensation!

Avertissement

Il importe d'être absolument certain de l'identité de l'asclépiade que vous ramassez. La présence d'un suc laiteux ne suffit pas pour cela, car il existe dans d'autres espèces moins désirables. Vous devez lire attentivement la description que nous en avons donnée plus haut. D'autre part, on sait que certaines espèces d'asclépiades constituent, à certains moments, un poison pour les animaux et risquent également d'incommoder les personnes qui les mangent crues. Vous trouverez de plus amples renseignements sur la toxicité de l'asclépiade dans l'ouvrage de Kingsbury, *Poisonous Plants of the United States and Canada*.

À la carte

Soupe paysanne

500 ml	**pousses et follicules d'asclépiade, lavés**	**2 tasses**
15 ml	**beurre *ou* margarine**	**1 c. soupe**
	1 oignon, haché fin	
250 ml	**champignons, tranchés**	**1 tasse**
750 ml	**bouillon de boeuf *ou* 1 boîte de consommé dilué dans une boîte d'eau**	**3 tasses**
250 ml	**boeuf, cuit et coupé en dés**	**1 tasse**
	sel et poivre au goût	

Recouvrez l'asclépiade d'eau bouillante légèrement salée, ramenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes. Égouttez, coupez

en petits morceaux et réservez. Dans une marmite, faites fondre le beurre *ou* la margarine, ajoutez l'oignon et les champignons et faites revenir le tout pendant 10 minutes. Ajoutez le bouillon *ou* le consommé, l'asclépiade et le boeuf. Assaisonnez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Servez chaud sur des rôties. (Donne 4 portions.)

Asclépiade à la sukiyaki

375 ml	pousses et follicules d'asclépiade, lavés et émincés	1 1/2 tasse
250 g	boeuf dans la croupe ronde, coupé en lamelles très minces	1/2 lb
250 ml	champignons, tranchés	1 tasse
250 ml	céleri, taillé en diagonale	1 tasse
250 ml	oignons verts, hachés	1 tasse
50 ml	sauce de soya	1/4 tasse
250 ml	saké *ou* vin blanc sec	1 tasse

Recouvrez l'asclépiade d'eau bouillante légèrement salée, ramenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes. Égouttez et réservez. Prenez une grande poêle à frire; mettez-y le boeuf et les champignons au milieu, l'asclépiade dans un coin, le céleri dans un autre et les oignons verts dans un troisième. Ajoutez la sauce de soya et le saké *ou* le vin blanc. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que le boeuf et les champignons soient tendres. Les légumes doivent être bien cuits mais encore fermes. Servez avec du riz chaud. (Donne 4 portions.)

Note: On peut varier cette recette en utilisant du porc ou du poulet cuits, coupés en fines lamelles. Les champignons doivent être fermes, nous recommandons l'armillaire pondéreuse, *Armillarea ponderosa*, que l'on peut se procurer dans les magasins d'aliments orientaux.

Poulet au paprika et asclépiade à la hongroise

500 ml	pousses et follicules d'asclépiade, lavés et hachés	2 tasses
15 ml	saindoux	1 c. soupe
	2 gros oignons, hachés fin	
15 ml	paprika	1 c. soupe
	1 petit poulet en morceaux	
	sel et poivre au goût	
15 ml	farine	1 c. soupe
45 ml	crème	3 c. soupe

Recouvrez l'asclépiade d'eau bouillante légèrement salée, ramenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant

environ 10 minutes. Égouttez et réservez. Dans une poêle, faites fondre le saindoux et ajoutez l'oignon que vous faites chauffer à feu très doux jusqu'à ce qu'il soit bien tendre sans être doré. Ajoutez le paprika, mélangez et faites cuire pendant 3 minutes. Ajoutez le poulet, couvrez et laissez mijoter sur feu moyen pendant 30 minutes. Ajoutez l'asclépiade, assaisonnez, couvrez et continuez à faire cuire pendant encore 30 minutes. Incorporez la farine à la crème et ajoutez à l'asclépiade. Amenez à ébullition. Laissez cuire pendant 3 minutes seulement car la crème peut tourner si on la fait trop bouillir. Servez avec des *dumplings* ou du riz. (Donne de 4 à 6 portions.)

Gomme à mâcher indienne

Brisez les tiges de plusieurs plants d'asclépiade, laissez le latex s'accumuler à l'extrémité de chacune d'entre elles pendant plusieurs minutes, soit jusqu'à ce qu'il ait durci. Récupérez les gouttelettes ainsi formées et roulez-les ensemble. Laissez-les continuer à durcir jusqu'à ce qu'elles aient pris une consistance caoutchouteuse. (Vous pouvez hâter l'opération en les trempant pendant quelques minutes dans de l'eau froide.) Cette gomme vous paraîtra un peu amère au début, mais son goût s'adoucit rapidement et devient agréable.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'asclépiade doit son nom au légendaire médecin grec, Esculape (en latin, *Aesculapius*), le dieu de la médecine. Les Indiens d'Amérique du Nord s'en sont toujours servi pour combattre les verrues, la teigne, les coupures et les infections. Les Indiennes du Québec buvaient une infusion de racines d'asclépiade pilées pour devenir momentanément stériles. Leur concentré de liquide était même appliqué sur les morsures de serpents à sonnettes. Les fibres des tiges des plantes parvenues à maturité étaient utilisées par certaines tribus indiennes pour fabriquer des cordes, des filets et des tissus.

L'asclépiade offre de nombreuses possibilités sur le plan économique. Le latex peut être utilisé à la place du caoutchouc, en cas d'urgence. Les fibres peuvent être utilisées dans l'industrie textile. Les follicules sont très décoratives et mériteraient l'attention des fleuristes. Le jardinier peut en utiliser les fleurs pour attirer les papillons, en particulier le magnifique monarque dont les chenilles mangent les feuilles. Nous encourageons ceux qui s'intéressent à cette plante à lire l'article extrêmement intéressant de Mary I. Moore «The Common Milkweed», publié dans l'*Ontario Naturalist*.

Bardane mineure

(Composacées)

Autres noms
Petite bardane, herbe aux teigneux, rhubarbe sauvage, tabac du diable.

Comment la reconnaître
La bardane est une robuste plante bisannuelle qui pousse à partir d'une longue racine pivotante charnue. Au cours de sa première année d'existence, elle se présente sous l'aspect d'une grosse touffe de larges feuilles cordiformes, semblables à celles de la rhubarbe, souvent légèrement lobées et à grosses tiges creuses. Les limbes sont parfois velus et densément laineux en dessous mais généralement lisses sur le dessus. Pendant sa deuxième année d'existence, une solide tige florifère feuillue s'élève de la racine. Elle peut atteindre 2 m de hauteur et porte souvent de nombreux rameaux. Les feuilles, alternes, de la tige sont beaucoup plus petites que les feuilles basilaires. Les capitules, très nombreux et irrégulièrement répartis à l'extrémité des rameaux, apparaissent entre juillet et septembre. Ils forment de petites boules de la taille d'une bille. Les fleurs elles-mêmes sont pourpres ou, beaucoup plus rarement, blanches. Chaque capitule se couvre de nombreuses bractées épineuses qui, lorsque les fruits mûrissent, s'accrochent au pelage des animaux non prévenus ou aux vêtements et cheveux des enfants. Lorsqu'on essaie de les enlever, les capitules se brisent et doivent être enlevés morceau par morceau. On est parfois contraint de recourir à des ciseaux. On se doit de reconnaître que la bardane dispose d'un système de dispersion de ses graines remarquablement efficace.

Une autre espèce de bardane, la bardane majeure (*A. lappa* L.) foisonne dans certaines zones bien délimitées du Canada. Elle ressemble à la bardane mineure, mais porte des capitules de plus grande taille qui s'ouvrent largement à leur maturité et forment une grappe plus aplatie à l'extrémité des rameaux. Les tiges des feuilles sont pleines et non creuses. On peut apprêter la bardane majeure de la même façon que la mineure.

Où la trouver
La bardane est originaire d'Europe. On la rencontre dans toutes les provinces du Canada, mais elle est, semble-t-il, plus commune dans l'est du pays. Elle pousse sur les sols humides et fertiles, dans les cours de ferme, les pâturages, au bord des routes et dans les terrains vagues.

Comment l'accommoder
La meilleure partie de la bardane est la longue racine pivotante charnue des plantes dans leur première année. Il y a des siècles qu'elle constitue un légume très apprécié des Japonais qui la cultivent abondamment sous le nom de *gobo*. Avant de la cuire, on pèle la racine, pouvant atteindre 50 cm de long, on la coupe en tranches ou en courts tronçons. Pour éviter que sa chair blanchâtre ne brunisse, il est conseillé de la mettre immédiatement à tremper dans de

***Arctium minus* (Hill) Bernh.**
(Asteraceae ou Compositae)

Arctium minus
plant et racines

l'eau froide additionnée d'un peu de vinaigre et de l'y conserver pendant 15 à 20 minutes. Cette précaution donne de la fermeté à la chair des racines et fait ressortir son goût délicieux. Certaines personnes trouvent le gobo coriace et insipide, mais nous lui avons trouvé un saveur agréable et une consistance ferme rappelant le salsifis, bien connu dans la cuisine française. On peut également manger les racines crues ainsi que les faire sécher et les conserver pour l'hiver.

La partie jeune des tiges de la bardane, avant que les capitules n'aient grossi, peut être pelée et mangée crue, comme des radis, avec un peu de sel et de poivre, ou encore cuite dans un bouillon de viande et consommée comme des asperges. Pour leur garder leur fermeté et leur belle couleur verte, nous suggérons d'ajouter aux tiges un peu de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson. Assurez-vous d'enlever absolument toute l'écorce qui donne un goût amer. Il est possible que vous soyez obligé de les refaire bouillir après avoir renouvelé l'eau. Les jeunes feuilles, le haut des tiges et les branches sont également comestibles si on les fait bouillir en observant les mêmes précautions.

Lorsque nous saurons apprécier la bardane en tant qu'aliment, elle cessera de nous importuner et nous ne trouverons plus la nécessité de l'éliminer de nos terrains. Essayez quelques-unes de nos recettes japonaises à base de *gobo*, cela donnera un petit cachet exotique à votre cuisine.

À la carte

Gobo* au vinaigre

	4 grosses racines de bardane	
2 ml	vinaigre (1re quantité)	1/2 c. thé
25 ml	sauce de soya	1 1/2 c. soupe
125 ml	bouillon de poulet *ou* de boeuf	1/2 tasse
30 ml	sucre	2 c. soupe
30 ml	vinaigre (2e quantité)	2 c. soupe
1 ml	glutamate monosodique (facultatif)	1/4 c. thé
15 ml	graines de sésame	1 c. soupe

Épluchez les racines de bardane et coupez-les diagonalement en tranches minces. Faites tremper dans de l'eau pendant 5 minutes et égouttez. Déposez-les dans une casserole et recouvrez d'eau additionnée de la 1re quantité de vinaigre. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes. Égouttez. Placez tous les ingrédients, à l'exception des graines de sésame, dans une casserole et cuisez à feu moyen pendant 10 à 15 minutes. Garnissez de graines de sésame et servez. (Donne de 4 à 6 portions.)

***Ces recettes ont été adaptées de celles du *Japanese Foods: Tested Recipes* par Hui Manaolana.**

Beignets de *gobo**

	6 racines moyennes de bardane	
25 ml	vinaigre	1 1/2 c. soupe
	1 blanc d'oeuf, battu en neige	
	tapioca	
500 ml	huile	2 tasses
	sel au goût	
	glutamate monosodique (facultatif)	

Épluchez les racines de bardane et coupez-les en tronçons de 7 cm (3 po) de long. Taillez une des extrémités dans le sens de la longueur pour qu'elle s'ouvre en éventail. Déposez dans une casserole, couvrez d'eau, ajoutez le vinaigre et laissez tremper de 15 à 20 minutes. Égouttez et essorez. Trempez les éventails dans le blanc d'oeuf. Saupoudrez de tapioca et plongez dans l'huile chaude. Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sel et de glutamate monosodique si vous le désirez. Servez chaud. (Donne de 2 à 4 portions.)

Gobo sauté*

	8 grosses racines de bardane	
15 ml	huile végétale	1 c. soupe
50 ml	sauce de soya	1/4 tasse
30 ml	sucre	2 c. soupe
30 ml	crevettes, séchées émiettées *ou* *katsuobushi* (soupe de poisson japonaise en poudre)	2 c. soupe
2 ml	glutamate monosodique (facultatif)	1/2 c. thé
	piment fort moulu *ou* poivre noir au goût	

Pelez les racines de bardane et coupez-les en allumettes. Recouvrez d'eau et laissez tremper pendant 15 à 20 minutes. Égouttez . Mettez l'huile dans une poêle à frire et faites-y revenir les racines pendant 5 à 8 minutes. Ajoutez la sauce de soya, le sucre, les crevettes *ou* le *katsuobushi* et le glutamate monosodique si vous en désirez. Cuisez jusqu'à ce que la sauce ait été absorbée. Ajoutez le piment moulu *ou* le poivre et servez. (Donne de 6 à 8 portions.)

Émincé de boeuf au *gobo**

	1 ou 2 racines de bardane	
15 ml	vinaigre	1 c. soupe
75 ml	bouillon de poulet *ou* de boeuf	1/3 tasse
75 ml	sauce de soya	1/3 tasse
15 ml	sucre brut (*demerara*)	1 c. soupe
125 ml	*mirin* (liqueur douce japonaise)	1/2 tasse
	pincée de glutamate monosodique (facultatif)	
125 ml	saké *ou* vin blanc doux	1/2 tasse
500 g	boeuf de croupe ronde, coupé en très fines lamelles	1 lb
	4 oeufs, battus	

Grattez les racines avec le dos d'un couteau et taillez-les en très fines lisières. Recouvrez-les d'eau, ajoutez le vinaigre et laissez tremper pendant 15 à 20 minutes. Rincez à l'eau claire et égouttez. Faites une sauce en mélangeant le bouillon, la sauce de soya, le sucre, le *mirin* et le glutamate monosodique si vous en désirez. Disposez la bardane en une seule couche dans un poêlon et ajoutez la moitié de la sauce et la moitié du vin. Faites cuire de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la bardane soit tendre. Ajoutez le boeuf et arrosez-le du reste du vin. Faites cuire environ 10 minutes. Lorsque le boeuf est partiellement cuit, ajoutez le reste de la sauce et prolongez la cuisson sans remuer. Lorsque le mélange parvient à ébullition, versez les oeufs battus par-dessus. Retirez du feu dès que les oeufs deviennent légèrement consistants. (Donne 4 portions.)

Tiges de bardane confites

	6 tiges moyennes de bardane	
10 ml	sel	2 c. thé
125 ml	vinaigre (environ)	1/2 tasse
500 ml	eau (environ)	2 tasses
	quelques gouttes de colorant végétal vert	
500 ml	sucre	2 tasses
125 ml	eau	1/2 tasse

Pelez les tiges de bardane et coupez-les en courts tronçons. Si elles sont très épaisses, coupez-les également dans le sens de la longueur. Recouvrez d'eau salée et laissez tremper jusqu'au lendemain. Égouttez, placez dans une casserole avec le vinaigre et l'eau. Ajoutez le colorant et laissez mijoter jusqu'à ce que les tiges aient absorbé suffisamment de couleur. Égouttez à nouveau. Ajoutez le sucre à l'eau, faites bouillir pendant 10 minutes et versez sur la bardane. Laissez reposer une nuit. Le lendemain, égouttez et refaites bouillir le sirop pendant 1 minute. Versez sur les tiges de bardane et laissez reposer une nuit de plus. Enfin, faites mijoter les tiges dans le sirop jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Conservez-les dans des bocaux avec le sirop et servez-les comme confiserie.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

En arrivant à Hawaï, les touristes canadiens seront bien surpris de retrouver leur vieille amie, la bardane, cultivée et vendue côte à côte avec les carottes, les choux-fleurs et le céleri. Les racines de bardane portent, également là-bas, leur nom japonais *gobo* et se vendent aux alentours d'un dollar la botte d'une douzaine. Ne laissez pas passer cette occasion d'y goûter; cela demande certainement moins d'efforts que d'aller les déterrer dans une quelconque prairie rocailleuse. Peut-être serait-ce un bonne idée de suivre l'exemple japonais et de nous mettre à les cultiver au Canada.

Les capitules ronds et collants de la bardane, si irritants quand ils s'accrochent à vos vêtements, offrent des possibilités intéressantes de bricolage. Il faut toutefois les manipuler délicatement car elles sont très friables. On peut les coller ensemble, et alors leur donner une foule de formes différentes, animaux, constructions et petits récipients. Bien entendu, ces «sculptures» sont assez fragiles, mais leur fabrication peut apporter un divertissement à l'occasion d'une promenade.

Chicorée sauvage

(Composacées)

Autres noms
Barbe-de-capucin, chicorée à café, endive sauvage.

Comment la reconnaître
La chicorée sauvage est une grande plante vivace, mesurant souvent plus de 1 m de longueur, à tige rigide, légèrement ramifiée et à racine pivotante, profonde, allongée et charnue. Ses feuilles ressemblent à celles du pissenlit tant par la forme que par le goût. Les feuilles inférieures sont étroites et grossièrement lobées tandis que les caulinaires sont dentées et à bords lisses. Leur taille diminue vers le haut de la tige. Les aisselles des feuilles supérieures portent d'une à trois fleurs, grandes et éclatantes, semblables à une marguerite dépourvue de son bouton jaune. On peut facilement reconnaître la chicorée au bleu azur vif de ses fleurs. Elles se ferment la nuit et lorsqu'elles sont en plein soleil.

Où la trouver
Cette plante, originaire d'Europe et d'Asie, est aujourd'hui très répandue et considérée comme une herbe universelle. Au Canada, on la trouve surtout des Maritimes aux Prairies, ainsi que sur la côte du Pacifique à l'ouest de la chaîne des Cascades. Elle croît dans les sols secs, le long des routes, dans les champs, les terrains vagues ainsi que dans les jardins et les vergers abandonnés.

***Cichorium intybus* L.**
(Asteraceae ou Compositae)

Comment l'accommoder

Les Européens utilisent couramment la racine de chicorée comme succédané du café. On peut aussi la faire cuire comme légume ou la manger en salade. La chicorée blanchie est connue sous le nom de *witloof* ou «endive». (La véritable endive est une plante étroitement apparentée.)

Une importante industrie belge et française repose sur le forçage de la chicorée pour l'obtention d'endives. Les feuilles basilaires, qu'on étiole au début du printemps en les couvrant pendant la période de croissance, constituent un ingrédient savoureux et intéressant pour un bon nombre de salades. Cueillies lorsqu'elles sont encore vertes, les feuilles doivent être bouillies dans plusieurs eaux différentes pour perdre leur âcreté. On peut les apprêter comme des épinards.

Pour varier votre menu, essayez cette recette de canapés à la chicorée que vous pourrez servir comme casse-croûte au printemps.

À la carte

Succulents canapés à la chicorée

	4 tranches de pumpernickel	
	1 boîte de sardines françaises ou portugaises, conservées dans de l'huile d'olive	
	10 ou 12 feuilles basilaires de chicorée blanchie, lavées et séchées	
	jus de 1/2 citron	
1 ml	**sauce Worcestershire**	**1/4 c. thé**
	sel et poivre au goût	
	parmesan râpé	

Faites griller le pumpernickel et coupez-le en languettes. Égouttez les sardines et réservez l'huile. Disposez les feuilles de chicorée sur le pain grillé, puis placez une demi-sardine sur chaque languette. Utilisez l'huile des sardines pour faire une vinaigrette en y ajoutant le jus de citron, la sauce Worcestershire et les assaisonnements. Mélangez bien et versez sur les canapés. Parsemez de parmesan râpé au moment de servir. (Donne environ 12 canapés.)

Café de chicorée

Arrachez quelques grandes racines de chicorée, lavez-les et grillez-les au four à 120°C (250°F) jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes et friables. Réduisez ensuite la chicorée en poudre puis mettez-la en pot. Utilisez environ 25 ml (1½ c. soupe) de café de chicorée par 250 ml (1 tasse) d'eau ou encore mêlez-le au café ordinaire.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

En Amérique, presque toutes les racines de chicorée utilisées pour remplacer le café sont importées d'Europe où la plante est cultivée à cette fin. Aujourd'hui encore, les Arabes font bouillir les racines de chicorée pour les manger. En fait, l'appellation de chicorée est tirée de l'arabe *chicouryeh*.

Pendant des siècles, les herboristes employaient la chicorée pour guérir les maladies du foie, l'hydropisie, les poussées de fièvre, les évanouissements et les «passions du coeur». On peut en faire une décoction en faisant bouillir les feuilles ou la racine dans de l'eau ou du vin. L'application sur la peau des feuilles meurtries de chicorée peut réduire les enflures et les inflammations.

Marguerite blanche et pâquerette vivace

(Composacées)

Autres noms
La marguerite blanche est également appellée marguerite des champs et chrysanthème; la pâquerette vivace, elle, est généralement connue sous le nom de petite marguerite.

Comment les reconnaître
Ces fleurs sont tellement bien connues qu'elles pourraient se passer de description. Natives de l'ancien continent, elles sont devenues très prolifiques en Amérique du Nord. Actuellement, on peut affirmer que la marguerite compte parmi les premières fleurs qu'on apprend à identifier: tous les enfants du continent savent la reconnaître. D'autres sortes de marguerites sont cultivées dans les jardins dans tout le pays, mais aucune n'est aussi adaptable et prolifique que la marguerite blanche et la pâquerette vivace.

La marguerite blanche est une plante vivace à rhizomes peu profonds et rampants. Sa tige, peu ramifiée et dressée peut atteindre 1 m de hauteur. Les feuilles, insérées alternativement autour de la tige, sont vert foncé, allongées et diversement lobées. Le capitule grand, voyant, porte de 15 à 20 rayons en forme de pétale et un disque jaune vif qui font de cette fleur l'une des mauvaises herbes les plus attrayantes du pays. Elles émaillent parfois des prairies entières et offrent alors un spectacle inoubliable.

La pâquerette vivace est, comme son nom l'indique, une petite plante vivace à feuilles basilaires en forme de cuiller disposées en touffes dispersées, et à capitule solitaire monté sur un pédoncule court et effilé. Le capitule simple, quelquefois double, est garni de rayons blancs, rosés ou pourpres à l'extrémité, et d'un coeur jaune.

Où les trouver
La marguerite blanche et la pâquerette vivace furent introduites d'Europe occidentale pour orner les jardins. Toutes deux sont répandues et prolifèrent au Canada. On rencontre la marguerite blanche dans les champs abandonnés, les pâturages, sur les boulevards et sur les pelouses non entretenues ainsi que le long des routes et des voies ferrées. La pâquerette se rencontre fréquemment sur les pelouses et en bordure des boulevards, là où elle peut échapper aux nombreuses tontes de gazon. Elle fleurit au début du printemps jusqu'au milieu de l'été. Les rosettes des feuilles arrondies aplatissent le sol et, à l'instar des feuilles du pissenlit, étouffent l'herbe avoisinante.

Comment les accommoder
Les jeunes feuilles des deux espèces peuvent être mangées en salade bien que, à notre avis, elles aient un goût très prononcé. Il est préférable de les employer en petite quantité pour relever le goût des aliments. Il appert qu'en Espagne on consomme les rhizomes de la marguerite blanche comme légume.

Les fleurs de la pâquerette vivace peuvent, aussi bien que les pissenlits, servir à faire un vin d'une qualité très acceptable.

Chardon

(Composacées)

Autres noms

Nous connaissons le *Cirsium arvense* sous le nom de chardon des champs ou chardon du Canada et le *C.vulgare* sous l'appellation de chardon vulgaire, piquants ou pépiques.

Comment le reconnaître

Au Canada, peu de jardiniers et d'agriculteurs ont besoin qu'on leur décrive le chardon. Il est facile de le reconnaître aux épines pointues qui le caractérisent. Le chardon des champs est une plante vivace aux racines effilées, blanches et rampantes et à la tige dressée, haute de 1 m et plus. Les feuilles groupées de façon alterne autour de la tige, sont lobées irrégulièrement et portent de nombreuses épines courtes et minces. Les capitules pourpres (quelquefois blancs) sont petits comparativement à ceux d'autres chardons, mais plus nombreux et réunis en grappes au sommet de la plante. Les fleurs mâles et femelles forment des capitules différents et sont d'ordinaire groupées sur des plants distincts, caractéristique plutôt exceptionnelle chez les chardons. Évidemment, seules les plantes femelles produisent des graines; celles-ci sont petites, brun foncé, oblongues et terminées par un parachute duveteux pour favoriser la dissémination par le vent. À la fin de l'été et en automne, on peut voir d'immenses colonies de plantes femelles munies de grosses touffes de «duvet» blanc pendues aux capitules mûrs.

Le chardon vulgaire est une plante bisannuelle dont la racine pivotante est profonde et charnue. La première année, les plants forment une grande rosette de feuilles basilaires et, la deuxième année, développent des tiges florifères robustes pouvant atteindre 2 m de hauteur en lieu propice. Les feuilles, souvent très velues, sont plus profondément lobées que celles du chardon des champs et possèdent, en alternance, des épines longues et courtes. La base des feuilles tend à s'aligner vers le bas, le long de la tige, donnant ainsi à la plante une allure «ailée». Les capitules sont grands (ils peuvent atteindre jusqu'à 5 cm de hauteur), pourpres et munis de bractées épineuses. Comme pour le chardon des champs, les fruits du chardon vulgaire se terminent par de grands parachutes laineux.

On trouve plusieurs autres espèces de chardon dans diverses régions du Canada, mais celles-ci sont les plus communes.

Où le trouver

Le chardon des champs est originaire d'Eurasie et a été introduit en nombre d'endroits en Amérique du Nord. On le trouve dans les champs cultivés, les jardins, les près, les terrains vagues et le long des routes des dix provinces du Canada. Le chardon vulgaire est également d'origine eurasienne et arbonde aujourd'hui dans les champs, les jardins et les terrains vagues de l'est du Canada et de la Colombie-Britannique, et il prolifère de plus en plus dans les Prairies.

Comment l'accommoder

La tige du chardon peut servir de légume à peu près comme la tige de la bardane. Il suffit d'enlever les piquants et d'éplucher la peau extérieure, l'intérieur du chardon étant

***Cirsium arvense* (L.) Scop.**
et *C. vulgare* (Savi) Airy-Shaw
(Asteraceae ou Compositae)

Cirsium vulgare

comestible en salade ou bouillie dans l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Cependant, seules les jeunes pousses peuvent être utilisées de cette façon car les tiges des plants adultes sont extrêmement fibreuses et dures. Cuites, les tiges de chardon ont un goût doux et délicat qui rappelle celui de l'artichaut. Ses fleurs (comme celles de l'artichaut) peuvent servir à cailler le lait. Les jeunes feuilles sont également comestibles une fois complètement dépouillées de leurs épines, tâche pénible en soit. Les racines du chardon, surtout celles du chardon vulgaire âgé d'un an, peuvent être mangées crues, bouillies ou rôties; elles sont très nutritives mais coriaces et fades. Le chardon des champs donne un miel pâle de grande qualité aussi savoureux que le meilleur miel de trèfle sur le marché.

À la carte

Racines de chardon au four

	12 racines pivotantes de chardon	
30 ml	beurre, fondu	2 c. soupe
2 ml	sel	1/2 c. thé
175 ml	bouillon de boeuf *ou* eau	3/4 tasse
	persil frais, haché fin	
	beurre	

Grattez et coupez les racines en deux. Mettez dans un plat beurré. Enduisez les racines de beurre fondu, salez et ajoutez le bouillon *ou* l'eau. Faites cuire à 190°C (375°F) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre. Saupoudrez de persil et servez avec du beurre. (Donne 2 ou 3 portions.)

Bouilli aux chardons

1 kg	boeuf à bouillir coupé en gros morceaux	2 lbs
30 ml	farine de blé entier	2 c.soupe
50 ml	huile végétale	1/4 tasse
	1 gousse d'ail, hachée fin	
	1 gros oignon, haché	
250 ml	bouillon de boeuf	1 tasse
250 ml	sauce tomate	1 tasse
50 ml	persil, haché	1/4 tasse
2 ml	thym	1/2 c. thé
	1 feuille de laurier	
	12 grains de poivre et 3 clous de girofle réunis dans une étamine	
125 ml	vin blanc sec	1/2 tasse
250 ml	jeunes tiges ou feuilles de chardon, pelées (assurez-vous qu'il ne reste plus d'épines)	1 tasse
250 ml	jeunes racines de chardons, épluchées et coupées	1 tasse
125 ml	carottes, coupées en dés	1/2 tasse
	1 branche de céleri, hachée	

Enrobez le bœuf de farine et faites-le rissoler à feu vif dans l'huile. Baissez le feu et ajoutez l'ail, l'oignon, le bouillon, la sauce tomate, les fines herbes, les épices et le vin. Laissez mijoter pendant une heure et demie. Ajoutez le chardon, les carottes et le céleri et remettez sur le feu pendant une autre demi-heure ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien tendres. Retirez les épices. (Donne de 2 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le chardon a une longue et honorable histoire. Il était bien connu des Grecs et des Romains comme légume. Dioscoride et Pline recommandaient de boire une décoction aux feuilles et aux racines de chardon pour soigner les torticolis. Plus tard, les herboristes prescrivaient le chardon comme remède contre les spasmes, les convulsions, le rachitisme et les troubles nerveux. On appliquait des emplâtres faits de racines bouillies comme désodorisant. En Europe, les pauvres utilisaient les graines ouateuses du chardon pour rembourrer les oreillers, les coussins et les matelas et certains fabricants, pour le moins malhonnêtes, les substituaient au rembourrage de duvet et de plume. Le chardon vulgaire est considéré comme un emblème national en Écosse. La légende veut qu'à l'époque des attaques de la Grande-Bretagne par les Danois, ces derniers tentèrent de s'infiltrer dans un camp écossais, se déplaçant pieds nus pour ne pas rompre le silence de la nuit. Cependant, un des soldats marcha sur un chardon et les cris de douleur qu'il poussa eurent tôt fait de sonner l'alarme. C'est ainsi que les Écossais parvinrent à repousser l'envahisseur.

En Amérique du Nord, les Indiens, les explorateurs et les premiers colons ont tous eu recours à diverses espèces de chardon indigènes lorsque la famine sévissait. Les pionniers d'aujourd'hui constateront que les jeunes pousses de chardons, tant les espèces sauvages que cultivées, constituent une bonne source alimentaire: cueillies à maturité, on peut très bien les utiliser pour fabriquer, en cas d'urgence, des pièges, des lignes et des filets à pêche.

Topinambour

(Composacées)

Comment le reconnaître

Cette plante vivace, étroitement apparentée au tournesol cultivé, peut atteindre 5 m de hauteur. Ses tiges souterraines portent de nombreux tubercules noueux de toutes les formes et de toutes les grosseurs qui constituent la partie comestible de la plante. Les tiges sont fortes et rudes au toucher et portent des feuilles sur toute leur longueur. Elles poussent souvent en bouquets. Les feuilles sont ovées-lancéolées, dentées et acuminées. Les capitules, dont le nombre peut être restreint ou au contraire considérable, se trouvent presque au sommet de la plante. Ils ressemblent à un petit tournesol jaune dépourvu du grand disque brun porteur des graines de tournesol comestibles.

Où le trouver

Le topinambour, indigène au Nouveau Monde, a été cultivé par les Indiens d'Amérique centrale et de l'est de l'Amérique du Nord pendant des siècles. Plus tard, les colons blancs apprirent à utiliser ce tubercule savoureux qui devint très courant dans les jardins européens. En Amérique du Nord, particulièrement dans l'Est, le topinambour abonde dans les champs et les jardins abandonnés, les terrains vagues et le long des routes. Les endroits où on l'a cultivé peuvent en produire année après année car une nouvelle plante germera du plus petit tubercule ou d'un fragment laissé dans le sol l'année précédente.

Comment l'accommoder

Au cours du siècle passé, le topinambour a perdu un peu de sa faveur comme plante potagère en Amérique du Nord. Cependant, on le redécouvre peu à peu et il retrouve maintenant la place qui lui revient dans nos menus. Ceux qui peuvent le cueillir dans leur jardin, dans un champs ou un terrain vague à proximité de leur demeure peuvent s'estimer chanceux.

On doit au moins attendre la première gelée avant d'arracher les tubercules, lorsque les plants ont perdu leurs feuilles pour l'hiver. Une des propriétés les plus avantageuses du topinambour est qu'il reste frais et ferme tout l'hiver s'il est laissé en terre. En fait, il se conserve mal dans un cellier ou le réfrigérateur, et dans les régions où le climat est assez doux, il est meilleur lorsqu'on le cueille au moment de l'utiliser, même si pour cela il faut d'abord déblayer une couche de neige.

Le topinambour est comparable à la pomme de terre à ceci près qu'il est jaune plus foncé, qu'il est plus croquant et plus sucré. Il ne contient pas d'amidon, mais un sucre complexe appelé inuline. Cette substance se décompose plus lentement que l'amidon pendant la digestion et c'est pourquoi le topinambour est bon pour les diabétiques ou quiconque voulant suivre un régime sans féculent. On peut l'utiliser à la place de la pomme de terre dans toutes sortes de plats; il ne faut, cependant, pas le considérer comme un substitut, mais comme un aliment délicieux en soi. Il est excellent cru en salade, ou étuvé dans une petite

Helianthus tuberosus
fleurs et tubercules

quantité d'eau. Il faut prendre garde de ne pas trop le faire cuire car il devient mou et perd un peu de sa saveur délicate. Il n'est pas nécessaire de le peler, un bon brossage fera l'affaire. Enlevez les yeux des gros tubercules pour être bien sûr qu'il ne reste plus de terre dans les creux. Qui sait? Le topinambour deviendra peut-être votre légume préféré.

À la carte

Salade d'hiver aux topinambours

250 ml	**topinambours, lavés et coupés en minces lamelles**	**1 tasse**
250 ml	**carottes, râpées**	**1 tasse**
125 ml	**céleri, coupé en minces lamelles**	**1/2 tasse**
250 ml	**chou rouge, râpé**	**1 tasse**
	1 oignon moyen, haché fin (facultatif)	
125 ml	**raisins secs**	**1/2 tasse**
50 ml	**noix hachées**	**1/4 tasse**
	sel et poivre au goût	
75 ml	**mayonnaise (environ)**	**1/3 tasse**

Mélangez les légumes, les raisins et les noix dans un saladier. Ajoutez les assaisonnements et la mayonnaise, et remuez bien, ou servez dans des saladiers individuels avec 15 ml (1 c. soupe) de mayonnaise et une pincée de sel et de poivre sur le dessus. On peut servir des vinaigrettes, comme la française ou celle des Mille-Îles au lieu de la mayonnaise. (Donne 4 portions.)

Topinambours étuvés

Brossez environ 1/2 douzaine de topinambours moyens et tranchez-les. Placez dans une marmite à vapeur contenant 125 ml (1/2 tasse) d'eau et laissez cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les topinambours soient assez tendres pour pouvoir y enfoncer aisément une fourchette. Servez immédiatement avec beaucoup de beurre, ainsi que du sel et du poivre au goût. Délicieux servis avec la viande ou des oeufs. Comptez 2 topinambours moyens par personne.

Cocktail de topinambour

Brossez et hachez en petits morceaux 5 ou 6 tubercules de topinambours. Liquéfiez-les au mélangeur électrique ou à l'extracteur de jus. Saupoudrez de persil haché ou d'autres fines herbes et buvez immédiatement. (Donne 1 portion.)

Topinambours grillés

Brossez et tranchez 5 ou 6 tubercules de topinambours. Trempez les tranches dans de l'huile d'arachides et placez sur une plaque à biscuits. Saupoudrez d'une pincée de sel ou de varech en poudre, de thym en poudre, de marjolaine, de basilic commun ou d'autres herbes et faites cuire sous le gril du four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Retournez les tranches et répétez. Servez immédiatement avec du poulet ou un rôti de boeuf. Comptez 2 tubercules moyens par personne.

Topinambours marinés

1 L	topinambours	4 tasses
75 ml	gros sel	1/3 tasse
1 L	eau	4 tasses
500 ml	vinaigre de cidre	2 tasses
30 ml	épices à marinade	2 c. soupe

Pelez les topinambours. Choisissez de petits turbercules ou coupez des gros en tranches épaisses. Faites une saumure avec l'eau et le sel, versez sur les tubercules et laissez reposer toute une nuit. Égouttez ensuite les topinambours et placez-les dans des pots stérilisés, sans les tasser. Attachez les épices dans une étamine, les ajoutez au vinaigre et amenez au point d'ébullition. Versez sur les topinambours. Fermez hermétiquement aussitôt et laissez reposer pendant 3 mois avant de servir.

Chowder aux topinambours

	3 tranches de bacon, coupé en petits morceaux	
	4 topinambours moyens, brossés et coupés en dés	
250 ml	carottes crues, coupées en rondelles	1 tasse
500 ml	tomates, hachées	2 tasses
250 ml	petits pois, frais ou congelés	1 tasse
	2 oignons, tranchés mince	
	1 branche de céleri, tranchée mince	
500 ml	chou, émincé	2 tasses
2 L	eau	8 tasses
	sel et poivre au goût	

Faites frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant et retirez le gras. Ajoutez les autres ingrédients et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit de 30 à 45 minutes. (Donne 8 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Cette plante n'est que très indirectement apparentée à l'artichaut, également connu sous le nom d'artichaut blanc, dont la partie comestible est composée d'un grand capitule semblable à celui du chardon. Le mot «artichaut» vient de l'italien *articiocco*. Outre qu'il est utilisé comme aliment pour les humains, le topinambour sert de nourriture pour le bétail et est commercialisé pour le fructose qu'il contient.

Laitues sauvages

(Composacées)

Comment les reconnaître

Trois espèces comestibles de laitues sauvages méritent d'être mentionnées. Deux d'entre elles, la laitue du Canada, ou chicorée blanche, (*L. canadensis* L.) et la laitue des murailles [*L. muralis* (L.) Fresen] se ressemblent beaucoup: elles sont toutes deux lisses, dressées, annuelles ou, plus souvent, bisannuelles. La première peut atteindre 3 m de hauteur et la seconde mesure habituellement moins de 1 m. Les tiges sont creuses et feuillues. Les feuilles basilaires sont profondément découpées et les caulinaires, elles, sont engainantes et souvent nettement lobées. Les capitules nombreux, petits et jaunes sont réunis en grappes terminales ouvertes.

La tige et la face inférieure des feuilles sont recouvertes d'un duvet blanchâtre et exsudent une substance laiteuse (latex) lorsqu'on les écrase. La laitue scariole (*L. scariola* L.) a une forme sensiblement analogue, mais la tige et la nervure médiane des feuilles portent de nombreux piquants mous et la bordure des feuilles est garnie de poils.

Où les trouver

Les laitues sauvages se retrouvent dans toutes les provinces sauf peut-être à Terre-Neuve. Elles élisent domicile dans les jardins, les champs, les terrains vagues et les bois. La laitue des murailles pousse d'ordinaire dans des endroits humides et ombragés, notamment le long des murs de jardin et dans les régions boisées.

Comment les accommoder

Ces laitues ont un goût plutôt amer, surtout lorsque le feuillage est vieux. Cependant, leur saveur âcre peut plaire à certains et les feuilles constituent alors un excellent légume lorsqu'elles sont cuites. Pour faire disparaître l'âcreté, il suffit de changer l'eau une fois ou deux pendant la cuisson. La laitue scariole est particulièrement tendre et est délicieuse crue en salade ou cuite et requiert très peu de préparation (les piquants des jeunes pousses sont si mous qu'ils sont pour ainsi dire inexistants). Les feuilles cuites de ces trois types de laitue peuvent être réfrigérées et servies en salade de la même façon que les feuilles cuites de pissenlit. Le meilleur moment pour les récolter est le printemps ou le début de l'été, avant que les plantes ne fleurissent.

À la carte

Salade de laitue sauvage

500 ml	**jeunes feuilles de laitue sauvage, lavées**	**2 tasses**
1 L	**eau**	**4 tasses**
	sel et poivre noir au goût	
30 ml	**beurre, fondu**	**2 c. soupe**
30 ml	**jus de citron**	**2 c. soupe**

Déchiquetez les feuilles de laitue en petits morceaux. Amenez 500 ml (2 tasses) d'eau à ébullition, ajoutez-y les feuilles, baissez le feu et laissez mijoter pendant 3 minutes. Égouttez. Ajoutez le reste de l'eau et laissez mijoter 3 minutes de plus. Égouttez à nouveau et assaisonnez. Mélangez le beurre et le jus de citron. Versez sur la laitue, mêlez et servez immédiatement. (Donne 2 portions.)

Salade de laitue sauvage au yogourt

250 ml	**feuilles de laitue sauvage, lavées**	**1 tasse**
75 ml	**yogourt**	**1/3 tasse**
15 ml	**parmesan râpé**	**1 c. soupe**
	sel et poivre au goût	

Déchiquetez les feuilles en petits morceaux. Ajoutez le yogourt et mêlez bien. Saupoudrez le fromage et assaisonnez. (Donne 1 portion.) Cette salade piquante et légèrement amère sera sûrement goûtée par certaines personnes.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les laitues sauvages sont des proches voisines de la laitue cultivée; en fait, les botanistes croient que la laitue scariole est l'ancêtre sauvage des variétés cultivées de laitue. Saviez-vous que la substance laiteuse qui coule des tiges et racines blessées de la laitue sauvage a pour vertu de guérir les morsures de scorpions et d'araignée et qu'on peut également l'utiliser pour nettoyer les ulcères d'yeux, pour guérir les gerçures et les brûlures et procurer le sommeil? Le célèbre botaniste John Gerard a énuméré, dans son volume *The Herbal or General History of Plants*, ces attributs de la laitue sauvage ainsi que de nombreux autres.

Lapsane commune

(Composacées)

Comment la reconnaître

La lapsane commune est une plante annuelle vert pâle, légèrement velue à tige simple et dressée atteignant souvent plus de 1 m de hauteur. Les feuilles sont minces et pétiolées, à lobes arrondis et peu marqués et parfois à segments inférieurs séparés. D'ordinaire, elles deviennent de plus en plus petites et la longueur de leur pétiole diminue vers le sommet de la plante. Les capitules sont petits et jaune pâle, pareils à de petites fleurs de pissenlit, formant des grappes terminales lâches.

Où la trouver

On trouve la lapsane dans les jardins, les champs, les endroits dont l'équilibre végétal a été récemment perturbé et dans les bois ombragés. Venue d'Eurasie, cette plante est maintenant très répandue en Amérique du Nord.

Comment l'accommoder

On peut manger les feuilles crues en salade ou cuites de toutes les façons imaginables. D'aucuns diront que les jeunes plants qui n'ont pas encore fleuri sont les meilleurs, mais d'après notre expérience même les vieux plants peuvent être très savoureux.

Lapsana communis **L.**
(Asteraceae ou Compositae)

À la carte

Délicieuse omelette à la lapsane

	1 oeuf	
50 ml	yogourt	1/4 tasse
250 ml	feuilles de lapsane fraîche, lavées	1 tasse
	2 tranches de bacon frit, haché	
25 ml	oignon, haché fin	1 1/2 c. soupe
	sel et poivre de Cayenne au goût	
5 ml	beurre	1 c. thé

Battez l'oeuf au fouet. Incorporez le yogourt. Ajoutez les feuilles de lapsane, le bacon, l'oignon et les assaisonnements. Mélangez soigneusement. Faites fondre le beurre dans une petite poêle à frire; lorsqu'il commence à mousser, ajoutez-y le mélange et baissez légèrement le feu. Laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit ferme. Servez immédiatement. Excellente accompagnée de pommes de terre nouvelles bouillies. (Donne 1 portion.)

Salade de lapsane et de carotte

500 ml	feuilles de lapsane, lavées et bien essorées	2 tasses
500 ml	carottes, râpées	2 tasses
125 ml	raisins secs	1/2 tasse
15 ml	jus de citron	1 c. soupe
45 ml	mayonnaise	3 c. soupe
2 ml	thym frais, haché fin	1/2 c. thé
5 ml	feuilles de menthe fraîche, hachées fin	1 c. thé
	sel au goût	

Coupez les feuilles de lapsane en languettes. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Réfrigérez et servez. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La lapsane commune, comme toutes les plantes qui appartiennent à la famille des composacées, portent des fleurs composées. Dans ce cas-ci, le capitule comporte environ une douzaine de fleurs minuscules mais complètes, produisant chacune un seul fruit sec et dur. Bien que ces fleurs ressemblent à des pissenlits miniatures, les fruits ne sont pas parachutés comme ceux de leur parent et c'est pourquoi ils sont incapables de voyager sur une longue distance.

Laiteron

(Composacées)

Autres noms

Les *Sonchus arvensis*, *asper* et *oleraceus* sont mieux connus sous les noms respectifs de laiteron des champs, laiteron épineux et laiteron potager. On les appelle également bouquet jaune, chaudronnet et chardon blanc.

Comment le reconnaître

Membre de la même famille que le chardon (*Cirsium*), le laiteron se distingue par le jus amer et laiteux (latex) qu'il contient et ses fleurs jaunes qui ressemblent à celles du pissenlit. Les espèces énumérées ci-dessus sont à peu près semblables, mais comme toutes trois sont comestibles, il n'y a aucun danger si on les confond.

Le laiteron des champs (*S. arvensis*) se reproduit au moyen de graines et de racines profondes et rampantes qui se brisent facilement. Les deux autres espèces sont des plantes annuelles à racine pivotante qui se disséminent grâce à des graines. Le laiteron des champs peut atteindre jusqu'à 2 m de hauteur, les autres dépassant rarement 1 m. Ses feuilles alternes sont vert bleuâtre, longues, mais s'amenuisant vers le sommet, et garnies d'une bordure plus ou moins hérissée. Les feuilles basilaires sont généralement plus profondément lobées que les

***Sonchus arvensis* L., *S. asper* (L.) Hill et *S. oleraceus* L.**
(Asteraceae ou Compositae)

Sonchus asper (à gauche)
S. oleraceus (à droite)

caulinaires qui embrassent, de façon caractéristique, la racine de leurs prolongements semblables à des oreilles. Les lobes des feuilles du *S. arvensis* et *S. oleraceus* sont marqués alors que ceux de la variété *S. asper*, sont plus arrondis et moins échancrés. Les capitules jaunes de toutes les espèces forment des grappes terminales lâches. Dans le cas du *S. arvensis*, ils sont relativement grands (souvent de 3 à 5 cm de diamètre) et ils sont plus petits chez les deux autres espèces (environ 2 cm de diamètre). Les fruits des trois variétés de laiteron sont munis de parachutes comme ceux du pissenlit.

Où le trouver

Ces trois espèces de laiteron, introduites d'Europe en Amérique du Nord, sont bien connues surtout à cause du laiteron des champs, mauvaise herbe considérée comme une des plus nuisibles. On les trouve partout au Canada en particulier au Québec et en Ontario ainsi que dans les Prairies (laiteron des champs) et en Colombie-Britannique (laiteron épineux et laiteron potager). On rencontre le laiteron le plus communément dans les jardins, les champs cultivés, les terrains vagues et le long des routes.

Comment l'accommoder

Les jeunes feuilles tendres peuvent être mangées crues en salade, ou simplement cuites à l'étuvée pendant quelques minutes. Cependant, nous vous recommandons de les dépouiller de leurs piquants en bordure. Assaisonnez-les avec des fines herbes, une vinaigrette ou du jus de citron. La plupart des gens trouvent les feuilles de laiteron âcres, un peu comme les pissenlits. Certains raffolent de ce goût amer, d'autres préfèrent le supprimer en faisant bouillir les feuilles à demi avant de les manger. Attention, cependant, de ne pas trop les faire bouillir: deux ou trois minutes dans un peu d'eau suffiront. Les jeunes feuilles de laiteron sont délicieuses pour assaisonner les soupes et certains plats. Elles peuvent également être servies avec d'autres légumes ou mauvaises herbes, notamment avec le pissenlit ou l'ortie. Elles sont riches en minéraux et ont une forte teneur en vitamine C.

À la carte

Casserole de laiteron à la manitobaine

500 ml	jeunes feuilles de laiteron	2 tasses
	1 oignon moyen, haché	
50 ml	beurre *ou* margarine	1/4 tasse
	sel et poivre au goût	
250 g	saucisson ukrainien à l'ail, haché	1/2 lb
125 ml	parmesan râpé	1/2 tasse

Lavez les feuilles de laiteron, mais ne les égouttez pas. Coupez en petits morceaux et réservez. Faites revenir l'oignon dans le beurre *ou* la margarine jusqu'à ce qu'il soit brun. Ajoutez-y les feuilles de laiteron et laissez cuire, recouvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 3 à 5 minutes. Assaisonnez. Ajoutez le saucisson et placez le mélange dans un plat à four graissé. Saupoudrez de parmesan et faites gratiner au four à 190°C (375°F) pendant 15 à 20 minutes. Servez chaud sur du pain grillé ou sur un nid de riz. (Donne 2 portions.)

Potage au laiteron, spécialité des Prairies

1 L	jeunes feuilles de laiteron	4 tasses
45 ml	beurre *ou* margarine	3 c. soupe
	1 gousse d'ail, émincée	
5 ml	jus de citron *ou* crème sûre	1 c. thé
	sel et poivre au goût	
500 ml	lait frais	2 tasses
	2 oeufs durs	

Lavez les feuilles de laiteron mais ne les égouttez pas. Coupez en petits morceaux et réservez. Faites fondre le beurre *ou* la margarine dans une casserole. Ajoutez l'ail et le laiteron et remuez pendant 2 ou 3 minutes à feu moyen. Couvrez et laissez cuire à feu doux (de 10 à 15 minutes) jusqu'à ce que le tout soit très tendre. Passez au tamis et remettez dans la casserole. Ajoutez le jus de citron *ou* la crème sûre, les assaisonnements et le lait. Réchauffez le mélange et servez-le garni de quartiers d'oeufs durs. (Donne 3 ou 4 portions.)

Note: Si on utilise de la crème sûre au lieu du jus de citron, le potage sera alors beaucoup plus riche et la crème masquera la légère âcreté du laiteron.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le laiteron est l'aliment favori du chardonneret et d'autres petits oiseaux chanteurs. Les feuilles constituent un excellent fourrage pour les animaux, particulièrement pour les porcs et les lapins.

Les Romains de l'Antiquité mangeaient les feuilles de laiteron en salade et comme légume. Pline rapporte que le héros Thésée en avait consommé avant d'aller capturer le terrible taureau qui faisait régner la terreur sur la plaine de Marathon. Il présenta la bête en offrande à Athéna, déesse de la sagesse, qui lui avait conseillé de manger de cette plante génératrice de force. Le célèbre herboriste Culpeper a écrit que le laiteron constituait un excellent savon cosmétique pour la femme car il «nettoie la peau et lui donne de l'éclat». On rapporte que les Romains ont introduit le laiteron en Angleterre; en effet, c'est au voisinage des premiers forts romains qu'ils sont apparus selon les documents révélant l'origine de leur existence en Grande-Bretagne.

Pissenlit officinal

(Composacées)

Autres noms
Dent-de-lion, florion d'or.

Comment le reconnaître
Qui ne connaît pas le pissenlit? Les champs et les parterres sont remplis au printemps de cette plante vivace à la racine pivotante brune, longue et épaisse, à la rosette basilaire composée de feuilles fortement lobées et d'un vert clair et au nombre élevé de capitules d'un jaune doré couronnant un même pédoncule. Lorsqu'on les brise, les tiges creuses laissent couler un suc blanc et laiteux (latex). Les enfants adorent les capitules fructifères duveteux, de forme ronde, qui laissent s'envoler au moindre vent les petites graines à parachute. Il ne faut pas confondre le pissenlit officinal avec la porcelle enracinée (*Hypochaeris radicata* L.), plus grande et plus rude, et qui est velue et très amère.

Où le trouver
Le pissenlit est une mauvaise herbe courante dans les champs, les pelouses et les jardins et sur les bords de route. Originaire d'Europe, il est maintenant très répandu en Amérique du Nord et dans la plus grande partie du monde. Ses lieux de prédilection sont les endroits herbeux et humides et les endroits où la terre vient d'être remuée. On le trouve du niveau de la mer aux altitudes subalpines. Au printemps et au début de l'été, l'or de ses fleurs ajoute une touche de beauté et de couleur, procurant ainsi un brin de gaieté aux prés et aux bords de routes.

Comment l'accommoder
Vous serez peut-être surpris d'apprendre que le pissenlit officinal est un légume vert bien connu dans de nombreuses parties du monde. On le cultive à l'échelle commerciale en France, et sa saveur est souvent comparée à celle de l'endive. Les feuilles doivent être cueillies au début du printemps tandis qu'elles sont encore jeunes et tendres; en vieillissant, elles durcissent et deviennent amères. Ces feuilles peuvent se servir crues dans une salade ou cuites comme légume. Pour enlever le goût amer, on change l'eau une ou deux fois au cours de la cuisson. Comme dans le cas de la chicorée, on peut blanchir les feuilles en les couvrant pendant leur croissance rapide, et les utiliser alors en salade. À notre avis, cependant, la meilleure salade sera faite de feuilles cuites, bien refroidies, hachées et servies avec votre assaisonnement préféré. Pour les conserver jusqu'à l'hiver, on peut saler et faire fermenter les feuilles de pissenlit, comme celles de la choucroute.

On peut aussi manger les racines de pissenlit, après les avoir fait cuire dans de l'eau qu'on aura changée deux fois. Mangez-les chaudes avec du sel, du beurre et du jus de citron ou du yogourt, ou encore froides en salade. On peut les déterrer au

Taraxacum officinale L.
(Asteraceae ou Compositae)

printemps ou à l'automne. Comme chez le topinambour, leurs hydrates de carbone consistent en un sucre complexe connu sous le nom d'inuline. Toutefois, il est plus agréable de consommer ces racines comme boisson plutôt que comme légume. Séchées, rôties et moulues, elles se substituent très bien au café, sans être aussi chères et sans contenir de caféine. Les fleurs peuvent servir à la fabrication d'un excellent vin et on peut faire de la bière en utilisant le plant en entier. Le lecteur qui aimerait trouver une bonne recette de bière peut consulter l'excellent livre de Audrey Wynne Hatfield, *How to Enjoy Your Weeds*.

Beaucoup de Nord-Américains ont un préjugé contre le pissenlit, qu'il soit sur leurs pelouses ou dans leur assiette. Pourtant, non seulement le pissenlit est une des plus belles fleurs printanières, mais il possède également une valeur nutritive supérieure à celle de bon nombre de nos légumes préférés. Les feuilles, riches en fer, en calcium, en phosphore et en potassium, sont une des meilleures sources connues de cuivre. Elles contiennent en outre une grande quantité de vitamine A. Pourquoi ne pas faire un essai: il vous suffit d'en cueillir sur votre pelouse.

À la carte

Salade d'hiver Adam

1 L	**jeunes feuilles de pissenlit, lavées**	**4 tasses**
30 ml	**jus de citron**	**2 c. soupe**
30 ml	**huile de tournesol**	**2 c. soupe**
	sel et poivre au goût	
	pincée de sel d'ail (facultatif)	

Déchirez les feuilles en morceaux. Déposez dans un bol et ajoutez le jus de citron, l'huile, les assaisonnements et le sel d'ail si vous en désirez. Mettez à refroidir pendant une heure et servez avec de la viande, des crevettes ou de la chair de crabe. (Donne 4 portions.)

Pissenlit à la crème sûre

Cueillez 1 L (4 tasses) de jeunes feuilles tendres. Recouvrez-les d'eau, amenez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes. Égouttez. (Ceux qui n'aiment pas le goût amer devraient changer l'eau une ou deux fois.) Faites refroidir et servez avec du beurre et de la crème sûre. Vous pouvez aussi faire revenir du bacon *ou* du jambon avec de l'oignon et l'ajouter aux feuilles de pissenlit. (Donne 4 portions.)

Vin de pissenlit du temps passé

de 5 à 6 L	fleurs de pissenlit, sans les queues	de 4 à 5 pintes
6 L	eau bouillante	5 pintes
1,5 kg	sucre	3 lbs
	2 citrons et 2 oranges, tranchés	
250 ml	raisins secs	1 tasse
8 g	1 paquet de levure sèche	1/4 oz

Cueillez des feuilles adultes lorsque le temps est sec. Placez-les dans un pot de terre, versez de l'eau bouillante dessus et laissez reposer pendant environ 24 heures. Filtrez et ajoutez le sucre et les agrumes. Faites bouillir pendant 10 minutes, filtrez et laissez refroidir. Ajoutez les raisins secs et la levure. Laissez reposer pendant 2 à 3 semaines. Filtrez, embouteillez et bouchez les bouteilles. Ne bouchez pas hermétiquement tant que la fermentation n'est pas terminée. N'utilisez pas de bouchons qui se vissent car ils peuvent causer une explosion. Entreposez dans un endroit sombre et frais pendant au moins 6 mois. Le vin ne doit être servi qu'une fois limpide et doré.

Café de pissenlit

Récoltez des racines de pissenlit au printemps ou à l'automne, coupez-les en petits morceaux et faites-les griller à 190°C (250°F) pendant environ 2 heures, jusqu'à ce qu'elles soient brunes, sèches et cassantes. Réduisez-les en poudre dans un moulin à café ou un mélangeur. Utilisez environ 25 ml (1½ c. soupe) par 250 ml (1 tasse) d'eau; laissez infuser dans une théière ou faites ce café au percolateur. Nous vous conseillons de faire des essais jusqu'à ce que vous obteniez la force désirée.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le pissenlit est considéré comme une excellente plante de pâturages, qui augmente le rendement des vaches laitières et améliore la qualité de leur produit. Comme il fleurit tôt au printemps, c'est aussi une plante précieuse pour les abeilles auxquelles il fournit à la fois du nectar pour la production d'un miel d'une belle teinte dorée, et du pollen à une période où les abeilles ont besoin d'une nourriture riche pour l'alimentation des larves. Il est donc juste de dire que le pissenlit contribue à faire de notre pays un pays où coulent le lait et le miel.

On dit que la tisane de racines ou de feuilles de pissenlit est bonne pour les troubles du foie, active la digestion et aide à combattre l'anémie. Elle contribue également à guérir les éruptions cutanées et l'eczéma, et c'est un laxatif sur et doux. Les feuilles de pissenlit ont la réputation de stimuler les reins, ce qui explique d'ailleurs le nom français de la plante. Les Anglais, eux, l'appellent *dandelion*, corruption du français «dent-de-lion», allusion aux feuilles grossièrement dentées. Au Canada, le pissenlit semble plus apprécié dans l'Est que dans l'Ouest. Dans l'Est, on sème parfois le pissenlit en même temps que le gazon pour ajouter une touche de couleur. Les enfants peuvent s'amuser à en sectionner les tiges, à en fendre les bouts, à les placer dans l'eau et à les regarder se recourber pour former de brillants petits anneaux.

Salsifis

(Composacées)

Autres noms
T. porrifolius est appelé salsifis cultivé et salsifis commun; *T. dubius* est appelé salsifis majeur; et *T. pratensis* est connu sous le nom de salsifis des prés, des champs, blanc, sauvage ou barbe de bouc.

Comment les reconnaître
Ce sont des plantes bisannuelles, dressées et à tiges creuses, dotées de grandes fleurs terminales semblables au pissenlit, pourpres chez le salsifis cultivé et jaune chez les deux autres espèces. Lorsqu'elles sont blessées, les tiges, feuilles et racines laissent s'écouler un suc (latex) épais et laiteux. Les trois espèces ont de longues racines pivotantes charnues. Les feuilles alternes, longues, coniques et à bords lisses sont caulinaires et engainantes. Les fleurs peuvent mesurer plusieurs centimètres de diamètre. Les capitules fructifères sphériques ressemblent à ceux du pissenlit, mais en beaucoup plus gros. Les parachutes des fruits, gros et rigides, sont blanchâtres ou fauve. Le salsifis cultivé se reconnaît facilement à ses fleurs pourpres. Les deux autres espèces se distinguent l'une de l'autre par quelques détails mineurs. Par exemple, la tige de *T. dubius* est gonflée sous le capitule, contrairement à celle de *T. pratensis* qui a des feuilles aux bords crispés s'effilant abruptement pour former de longues pointes recourbées; les feuilles de *T. dubius* n'ont par contre ni bords crispés ni bouts recourbés. Les fruits de *T. pratensis* ont environ 2,5 cm de longueur et ceux de *T. dubius,* habituellement plus de 3 cm.

Tragopogon pratensis

***Tragopogon porrifolius* L.,**
***T. dubius* Scop. et *T. pratensis* L.**
(Asteraceae ou Compositae)

Où les trouver

Les trois espèces furent importées d'Europe. Le salsifis cultivé est un véritable légume potager, aujourd'hui moins utilisé, mais qu'on trouve souvent dans nos régions, poussant en liberté dans les vieux jardins et vergers ainsi que le long des routes. Le salsifis majeur et le salsifis des prés, de couleur jaune, se retrouvent dans toutes les provinces, à l'exception de Terre-Neuve. *Tragopogon pratensis* est très commun dans l'Est; *T. dubius* est abondant en Colombie-Britannique et dans les Prairies et se répand rapidement en Ontario et au Québec.

Comment les accommoder

Les racines pivotantes charnues de ces espèces, semblables à des carottes, font un excellent légume cuit, dont certains comparent le goût à celui de l'huître ou du poisson salé, mais nous le rapprocherions plutôt du panet ou de la bardane. Il est préférable de les récolter l'été ou l'automne sur des plants de première année; les racines des plants en pleine floraison sont décidément médulleuses et coriaces, mais elles n'en sont pas moins agréables au goût. Une fois pelées et coupées, les racines perdent rapidement leur couleur. On doit donc les faire cuire non pelées ou les faire bouillir immédiatement après les avoir pelées. Le trempage dans l'eau additionnée d'un peu de vinaigre ou d'acide ascorbique s'avère aussi efficace.

Les jeunes feuilles sont aussi comestibles. En fait, on peut faire cuire les feuilles basilaires avec les racines. En outre, on peut, comme pour l'asclépiade, laisser coaguler le latex de la tige pour en faire une agréable gomme à mâcher d'un nouveau genre. Il est parfois possible d'acheter le salsifis au marché ou d'en commander comme hors-d'oeuvre dans la plupart des restaurants français, habituellement au prix fort. Pourquoi ne pas vous préparer un repas à la française et inscrire le salsifis au menu; il ne vous en coûtera pas un sou si vous le récoltez vous-même. Ces plantes croissent très vite une fois semées. Si vous en aimez le goût, vous pouvez faire revivre le salsifis et l'introduire dans votre jardin. Cultivé avec soin, il ne se répandra pas: il suffit de couper les capitules avant la maturation.

À la carte

Salsifis sauté

500 ml	**racines de salsifis, lavées et pelées**	**2 tasses**
50 ml	**lait**	**1/4 tasse**
	sel et poivre au goût	
125 ml	**chapelure**	**1/2 tasse**
30 ml	**beurre**	**2 c. soupe**

Faites tremper les racines de salsifis dans du lait, assaisonnez, enroulez dans la chapelure et faites sauter lentement dans le beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent brun doré. Servez avec un coq-au-vin ou votre mets français préféré. (Donne 4 portions.)

Salsifis à blanc

375 ml	eau	1 1/2 tasse
10 ml	farine	2 c. thé
5 ml	jus de citron	1 c. thé
	pincée de sel	
250 ml	racines de salsifis, lavées	1 tasse
5 ml	cassonade	1 c. thé
50 ml	crème à fouetter	1/4 tasse
	quelques grains de muscade râpée	

Mélangez l'eau, la farine, le jus de citron et le sel, et portez à ébullition. Pelez le salsifis et jetez-le immédiatement dans le liquide en ébullition. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et disposez sur un plat de service. Ajoutez la cassonade à la crème et versez sur le salsifis. Saupoudrez de muscade. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

John Gerard résume les vertus du salsifis dans *The Herbal or General History of Plants:*

> Un breuvage de racines de salsifis bouillies dans le vin soulagera la douleur et les sensations de picotement sur les côtés.
>
> Ces mêmes racines, bouillies dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, et beurrées comme le panais et les carottes, font un mets très plaisant et très soutenant, dont le goût délicat surpasse de loin celui du panais comme de la carotte: cet aliment donnera de l'appétit, réchauffera l'estomac, prévaudra contre la consomption et raffermira les affligés d'une longue maladie chronique.

Les fleurs de salsifis sont très sensibles à la lumière et aux intempéries. Si vous voyez un massif de ces plantes un matin de soleil, vous remarquerez que les fleurs sont toutes tournées dans la même direction: vers le soleil. Vers midi, cependant, elles se ferment toutes jusqu'au jour suivant. Si le temps est pluvieux ou brumeux, elles restent fermées toute la journée.

Consoude officinale

(Boraginacées)

Autres noms
Langue-de-vache, herbe-à-la-coupure, herbe-du-cardinal.

Comment la reconnaître
Une fois que vous l'avez identifiée, vous pouvez difficilement oublier cette herbe robuste. Cette plante vivace a souvent plus de 1 m de hauteur, avec une racine pivotante profonde et ramifiée, et nombre de grandes feuilles ovales ou elliptiques d'un vert bleuâtre. Les nervures des feuilles sont saillantes, et les feuilles et les tiges sont couvertes de poils raides qui les rendent frisottées ou presque piquantes, pouvant ainsi causer des démangeaisons. Les feuilles basilaires atteignent parfois 50 cm de longueur ou plus à certains endroits. Les feuilles caulinaires diminuent en taille vers le haut du plant. Les fleurs sont petites, variant du crème au violacé, et tubulaires, en faisceaux serrés. Les fruits sont noir brunâtre.

Où la trouver
Cette plante originaire d'Europe, échappée des cultures, est maintenant commune dans les jardins ainsi que le long des routes et dans les prairies humides de la plus grande partie de l'Amérique du Nord, surtout dans l'Est. Beaucoup de jardiniers qui ne se doutaient de rien en ont planté innocemment une seule racine, simplement pour l'intérêt de la chose, pour se rendre compte, un an ou deux plus tard, que la plante avait proliféré partout. Une fois établie, elle est presque impossible à éradiquer, car un nouveau

plant poussera sur le moindre morceau de racine. Il vaut mieux s'en accommoder et . . . se l'accommoder!

Comment l'accommoder

La crêpelure des feuilles empêche de les consommer en salade. Cependant, cuites elles font un très bon légume, en particulier si elles sont apprêtées avec des épinards ou d'autres légumes verts printaniers. Les feuilles plus vieilles ne sont pas aussi tendres, mais on leur attribue un goût plus prononcé que les jeunes. Les tiges blanchies remplacent l'asperge avec bonheur. Les feuilles et les racines de consoude font également une tisane sédative, connue pour ses vertus médicinales.

À la carte

Croustilles à la consoude (*Schwarzwurz*, mets teutonique traditionnel)

250 ml	farine tout usage	1 tasse
2 ml	sel	1/2 c. thé
3 ml	poudre à pâte	3/4 c. thé
	pincée de poivre	
125 ml	lait	1/2 tasse
	2 oeufs, bien battus	
	12 feuilles moyennes de consoude avec les tiges, lavées	
500 ml	huile à friture	2 tasses

Mélangez à fond tous les ingrédients sauf les feuilles de consoude et l'huile. Plongez les feuilles de consoude dans le mélange pour les enrober complètement, et faire frire à 190°C (375°F) pendant au plus 2 minutes. Les feuilles, douces et glutineuses, font un agréable contraste avec la pâte croustillante et dorée. Pour obtenir des croustilles plus succulentes, groupez 2 ou 3 feuilles de consoude pour les jeter dans la pâte. (Donne 3 ou 4 portions.)

Délice à la consoude

750 ml	feuilles de consoude, lavées et hachées fin	3 tasses
50 ml	carottes, râpées	1/4 tasse
	1 poireau moyen, haché fin	
15 ml	feuilles de menthe, hachées	1 c. soupe
15 ml	feuilles de cerfeuil *ou* d'estragon, hachées	1 c. soupe
	1 citron, jus et zeste	
125 ml	eau	1/2 tasse
	sel et poivre au goût	
1 L	jus de tomate	4 tasses

Faites mijoter tous les ingrédients ensemble, sauf le jus de tomate, pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réduisez-les en purée au mélangeur ou passez-les au chinois. Ajoutez cette purée au jus de tomate et mélangez à fond. Faites refroidir et servez sur glace avec une tranche de citron ou de lime. (Donne 6 portions.)

Feuilles de consoude

2 L	feuilles de consoude, lavées	8 tasses
75 ml	eau bouillante	1/3 tasse
15 ml	jus de citron *ou* vinaigre	1 c. soupe
15 ml	beurre ramolli *ou* yogourt *ou* crème sûre	1 c. soupe
	sel et poivre au goût	
	pincée de cannelle	

Coupez les feuilles de consoude en minces lisières. Déposez-les dans une casserole avec l'eau. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la consoude soit tendre. Égouttez. Ajoutez les 4 autres ingrédients. Saupoudrez de cannelle. (Donne 4 ou 5 portions.)

Tisane de consoude

Lavez environ 4 feuilles moyennes de consoude *ou* 4 morceaux de racines de 10 cm (4 po) de longueur ayant à peu près la grosseur d'un doigt. Coupez en bandes et placez dans une théière réchauffée avec environ une douzaine de feuilles de menthe à épis fraîches *ou* 5 ml (1 c. thé) de menthe séchée. Versez environ 750 ml (3 tasses) d'eau bouillante sur le tout et laissez infuser pendant une demi-heure ou jusqu'à ce que la tisane soit légèrement colorée. Réchauffez. Aromatisez au citron et sucrez au goût avec du miel.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La consoude, du latin *consolidare* (affermir), était une plante recherchée des herboristes médiévaux pour ressouder les os. La racine était extraite au printemps, râpée et mise en emplâtre sur les membres fracturés ou fêlés. En peu de temps, la «pâte» devenait aussi solide que du bois, ce qui permettait à la blessure de guérir. La racine écrasée était également considérée comme un excellent cataplasme externe pour les piqûres d'insectes, les entorses, les contusions, les coupures graves, les furoncles, les ulcères, les articulations endolories et autres maux du même genre. On buvait une décoction de la racine bouillie dans l'eau ou le vin, pour prévenir les hémorragies, les troubles pulmonaires, la toux et la congestion des sinus, les troubles néphritiques et aussi les tumeurs malignes.

Les apiculteurs européens considèrent depuis longtemps la consoude comme une excellente plante à miel. On la cultive souvent autour des ruches dans le seul dessein d'en offrir le nectar aux abeilles.

Si vous croyez avoir trop de consoude autour de votre jardin, prenez-en quelques feuilles et entourez-en votre baquet de compost. Elles contribuent à empêcher les déchets végétaux de sentir et fait de leur vidange un plaisir.

Moutardes sauvages

(Cruciféracées)

Autres noms

On connaît les diverses moutardes sauvages sous les appellations de moutarde des champs, moutarde joncée, navet des oiseaux, chou-rave, rutabaga, moutarde noire et moutarde blanche.

Comment les reconnaître

La moutarde, parente du chou, du radis, du navet et de bon nombre d'autres plantes potagères, est bien connue partout dans le monde. Cinq espèces de moutardes sauvages abondent au Canada et, souvent, elles sont si prolifiques qu'elles envahissent d'immenses champs et menacent sérieusement les récoltes. Il est inutile de chercher à identifier avec exactitude les diverses espèces apparentées, car toutes les moutardes sauvages sont comestibles.

Les moutardes sauvages sont toutes des plantes annuelles, à tige plutôt effilée, dressée, très rameuse et garnie de poils raides. Elles atteignent une hauteur de 2 m au Canada, et sont beaucoup plus hautes en Californie. Les feuilles sont alternes et également velues, surtout le long des nervures. Les feuilles basilaires sont pétiolées et profondément divisées en grands segments terminaux et quelques lobes latéraux. Les caulinaires, elles, sont sessiles, grossièrement dentées et très rêches au toucher. Les fleurs, de jaune pâle à foncé, sont plutôt voyantes, ont un diamètre de 1,5 cm et sont typiques de la famille des cruciféracées avec leurs quatre pétales et leurs quatre sépales verts, disposés en forme

de croix. Après la chute des pétales, des siliques élancées contenant des graines minuscules, foncées et épineuses se développent.

Où les trouver
Les moutardes poussent dans les régions agricoles, les champs cultivés, les terrains vagues, les champs de blé, les jardins, les entrepôts ferroviaires et en bordure des routes des dix provinces du Canada. Elles sont considérées comme les plantes les plus prolifiques du Canada. Les espèces de moutardes sauvages qu'on rencontre au Canada sont les suivantes:

Brassica kaber (DC.) L. C. Wheeler
(Moutarde sauvage ou des champs)
Originaire d'Europe, ou la trouve dans toutes les provinces, avec une plus forte concentration dans l'ouest du pays. (Également baptisée *Sinapis arvensis* L.)

Brassica juncea (L.) Coss.
(Moutarde joncée ou de l'Inde)
Originaire d'Asie, elle croît partout au Canada, et est particulièrement abondante dans l'ouest du pays.

Brassica campestris L.
(Navet des oiseaux, navet sauvage ou rutabaga)
Originaire d'Europe, on la trouve dans tout le Canada, surtout dans l'Est.

Brassica nigra (L.) Koch
(Moutarde noire)
Originaire d'Europe, on la rencontre d'un océan à l'autre, mais plus rarement que les autres espèces.

Brassica hirta Moench
(Moutarde blanche)
Originaire d'Europe, elle pousse partout au Canada, exception faite de Terre-Neuve. (Également connue sous le nom de *B. alba* Boiss ou *Sinapis alba* L.)

Comment les accommoder
Les jeunes feuilles constituent un excellent légume cuit et sont savoureuses dans les soupes, les sauces et dans divers plats. On peut les manger crues en salade. Les graines peuvent être utilisées pour les marinades et la préparation de la moutarde. Ce condiment populaire qu'on sert avec les *hot dogs*, le jambon et autres viandes, est fabriqué industriellement avec les graines des plants de cette espèce. Vous pouvez facilement préparer de la moutarde en broyant des graines de moutarde sauvage et en les mélangeant avec du vinaigre pour obtenir une sauce épaisse ou une pâte. Pour rehausser le goût, ajoutez de l'huile végétale ou du raifort. Les feuilles de moutarde sont riches en minéraux, notamment en calcium, en phosphore et en potassium ainsi qu'en vitamine A. Les graines servent souvent à l'alimentation des oiseaux en cage, et les roselins et les alouettes en sont friands.

À la carte

Salade verte au saumon fumé et à la moutarde sauvage, à la mode de Cowichan

500 g	saumon fumé *ou* saumon frais, cuit	1 lb
125 ml	crème sûre	1/2 tasse
30 ml	oignon vert, haché	2 c. soupe
250 ml	jeunes feuilles fraîches de moutarde sauvage, lavées et hachées	1 tasse
2 ml	sel de céleri	1/2 c. thé
	sel et poivre au goût	

Coupez le saumon en petits morceaux en prenant soin d'enlever toutes les arêtes. Mélangez avec la crème sûre, l'oignon, les feuilles de moutarde et les assaisonnements. Servez froid comme plat principal. (Donne 2 ou 3 portions.)
Note: Cowichan est un district situé au sud-est de l'île Vancouver réputé pour la pêche au saumon.

Thon et moutarde verte en casserole

375 ml	feuilles de moutarde, lavées et hachées fin	1 1/2 tasse
250 ml	thon en morceaux	1 tasse
125 ml	noix d'acajou salées	1/2 tasse
50 ml	oignon, émincé	1/4 tasse
	1 boîte de crème de champignon	
50 ml	eau	1/4 tasse
	1 grosse boîte de nouilles chow-mein	
	sel et poivre au goût	

Mélangez soigneusement les feuilles de moutarde, le thon, les noix, l'oignon, la crème de champignon, l'eau et la moitié des nouilles. Assaisonnez. Mettez le mélange dans une casserole graissée et laissez cuire pendant 25 minutes à 180°C (350°F). Garnissez avec le reste des nouilles et servez chaud. (Donne 4 portions.)

Riz et feuilles de moutarde à l'espagnole

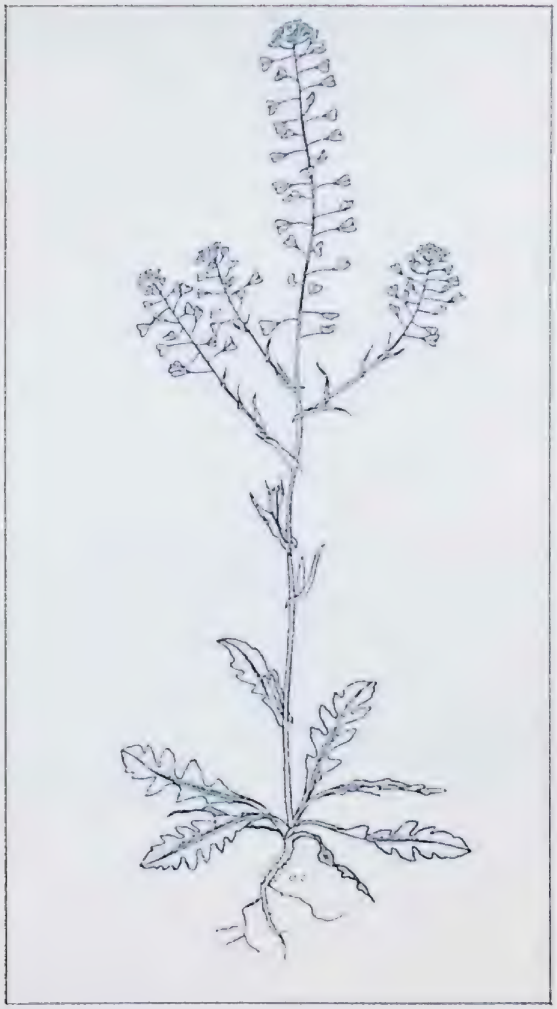
	6 tranches de bacon, coupées en morceaux	
	1 oignon moyen, tranché	
375 ml	jeunes feuilles de moutarde, lavées et hachées	1 1/2 tasse
	1 gros poivron vert, haché	
375 ml	riz, cuit	1 1/2 tasse
250 ml	tomates en conserve	1 tasse
	sel et poivre au goût	

Faites frire le bacon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajoutez l'oignon, les feuilles de moutarde, le poivron vert et le riz et faites dorer dans la graisse de bacon. Ajoutez les tomates et les assaisonnements. Mélangez soigneusement et faites cuire couvert à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Servez chaud. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le genre *Brassica* englobe nombre de légumes que nous consommons couramment: le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou, le chou-fleur, le chou chinois, le chou vert, le chou-rave, le colza, le rutabaga, le navet, pour n'en nommer que quelques-uns. On les utilise dans tous les coins du monde et on les reconnaît à leur saveur légèrement relevée et poivrée qui trahit la présence d'huile de moutarde.

Le navet des oiseaux *(B. campestris)* est considéré comme le prédécesseur du navet, du chou-rave et du rutabaga cultivés. La moutarde joncée (*B. juncea*) est cultivée de façon intensive en Inde, en Afrique centrale et dans le sud de la Russie comme substitut de l'huile d'olive. La moutarde de table est préparée avec les graines pulvérisées de cette espèce et de celles de la moutarde noire (*B. nigra*). La culture de cette dernière est très répandue en Europe où on l'utilise, depuis des temps immémoriaux, comme légume à cuire et comme condiment. En Chine, la moutarde blanche (*B. alba*) est très commune et ses feuilles sont consommées en marinade l'hiver ou comme légume cuit au printemps. Autrefois, et peut-être encore aujourd'hui, elle était cultivée en Allemagne et en Angleterre où les jeunes feuilles, coupées au ras du sol, se mangeaient en salade.



Bourse-à-pasteur

(Crucifèracées)

Autres noms
Boursette, tabouret des champs, corne-de-lion, bourse-à-berger.

Comment la reconnaître
Cette plante annuelle à croissance rapide possède une rosette ou cercle caractéristique composée de feuilles basilaires qui sont d'ordinaire profondément dentées. Les tiges sont simples ou rameuses et portent des feuilles alternes dispersées, engainantes et acuminées, beaucoup plus petites que les basilaires. Les fleurs sont petites et blanches, et forment un bouquet terminal qui s'allonge à mesure que les capsules mûrissent. Celles-ci ont une forme aplatie, triangulaire ou cordée, caractéristique qui rend cette plante facilement identifiable et qui a en outre inspiré l'appellation traditionnelle de bourse-à-pasteur.

Où la trouver
Cette plante qui s'adapte à peu près à tous les milieux, croît dans divers habitats de toute l'Amérique du Nord, notamment dans les jardins, en bordure des routes, dans les terrains vagues, les prairies, du niveau de la mer jusqu'en zone subalpine.

Comment l'accommoder
Les feuilles ont un goût similaire à celui du chou, à ceci près qu'elles sont un peu plus épicées. On peut les manger crues, mijotées dans un peu d'eau ou frites à la chinoise. Il est préférable de faire tremper les feuilles

dans de l'eau pendant toute la nuit avant de les utiliser pour atténuer leur âcreté. Elles ont meilleur goût servi dans les soupes, les salades et les plats au four.

Les siliques parvenues à maturité, séchées et pulvérisées, constituent un excellent assaisonnement pour le soupes d'hiver. Cueillies en quantité suffisante, les graines peuvent même servir à la fabrication de pain.

À la carte

Salade de bourse-à-pasteur

500 ml	jeunes feuilles de bourse-à-pasteur, lavées et déchiquetées si nécessaire	2 tasses
125 ml	pommes, coupées en dés	1/2 tasse
15 ml	persil, haché fin	1 c. soupe
15 ml	jus de citron	1 c. soupe
125 ml	crème sûre	1/2 tasse
1 ml	sel	1/4 c. thé
5 ml	sucre	1 c. thé
1 ml	poivre blanc, frais moulu	1/4 c. thé
2 ml	graines de céleri	1/2 c. thé

Mêlez les feuilles de bourse-à-pasteur, les pommes et le persil. Mélangez les autres ingrédients et ajoutez-les aux premiers. Brassez bien. Faites refroidir et servez. (Donne 2 ou 3 portions.)

Soupe aux feuilles de bourse-à-pasteur

1 L	bouillon de boeuf *ou* de poulet *ou* de légumes	4 tasses
5 ml	gingembre frais, haché	1 c. thé
5 ml	sauce de soya	1 c. thé
5 ml	huile d'arachide	1 c. thé
	sel et poivre au goût	
1 ml	glutamate monosodique (facultatif)	1/4 c. thé
1 L	jeunes feuilles de bourse-à-pasteur, lavées et coupées en diagonale	4 tasses

Portez le bouillon à ébullition et ajoutez le gingembre, la sauce de soya, l'huile d'arachide, les assaisonnements et le glutamate monosodique si vous en désirez. Ajoutez-les feuilles au bouillon, couvrez et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes. Servez chaud accompagné de vos mets chinois préférés. (Donne 3 ou 4 portions.)

Casse-croûte de bourse-à-pasteur

250 ml	**feuilles de bourse-à-pasteur, lavées et hachées**	**1 tasse**
250 ml	**concombre, coupé en cubes**	**1 tasse**
500 ml	**fromage «cottage»**	**2 tasses**
	paprika	
	persil haché	

Mélangez les feuilles de bourse-à-pasteur, le concombre et le fromage. Saupoudrez de paprika et de persil. Servez avec des rôties ou des craquelins. Voilà un excellent casse-croûte. (Donne 4 portions.)

Poivre de bourse-à-pasteur

En été ou à l'automne, cueillez et faites sécher les tiges fructifères de bourse-à-pasteur. Enlevez les siliques et utilisez-les réduites en poudre ou entières pour assaisonner les potages aux légumes et autres plats. On peut en outre les mélanger avec les silicules de lépidie (*Lepidium*)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Au début du XIX^{e} siècle, les feuilles de la bourse-à-pasteur étaient cultivées puis vendues dans les marchés de Philadelphie et dans ceux d'autres villes de l'est de l'Amérique du Nord. Elles sont encore très vendues dans les marchés de Chine. Lorsqu'elles sont cultivées, les feuilles deviennent très grandes et sont nettement plus savoureuses qu'à l'état sauvage.

Les graines de la bourse-à-pasteur constituent une bonne source d'alimentation complémentaire pour les oiseaux en cage. Les feuilles font un excellent cataplasme pour les petites coupures et les herboristes de jadis l'utilisaient comme décoction ou cataplasme pour faire cesser les saignements superficiels.

Lépidie densiflore

(Cruciféracées)

Autres noms
Passerage, passerage apétale.

Comment la reconnaître
La lépidie est une plante annuelle pourvue d'une tige simple très rameuse et touffue qui atteint souvent une hauteur de 50 cm et plus. Les jeunes plants, qui constituent une rosette aplatie de feuilles, survivent fréquemment à l'hiver. Les feuilles individuelles sont profondément découpées ou dentées et ont le goût caractéristique du cresson. Les feuilles caulinaires sont plutôt petites, alternes et très dentées ou divisées. Les fleurs sont minuscules et blanchâtres, disposées en grappes terminales longues et effilées. Elles comportent quatre pétales et, dans certains cas, aucun. Les graines contenues dans les silicules sont petites, aplaties et circulaires, ou presque, et portent une indentation à l'extrémité.

Bon nombre d'espèces de lépidies poussent au Canada, mais la plupart sont plutôt difficiles à distinguer de la lépidie densiflore. Elles sont toutes comestibles et peuvent être utilisées de la même manière. Une espèce bien connue est la lépidie des champs [*Lepidium campestre* (L.) R. Br.]. Originaire d'Europe, où on la substituait au cresson officinal, elle est très prolifique dans certaines régions de l'est du Canada et de la Colombie-Britannique.

***Lepidium densiflorum* Schrad.**
(Brassicaceae ou Cruciferae)

Où la trouver
Originaire d'Amérique du Nord et d'Europe, on trouve aujourd'hui la lépidie dans de nombreuses régions du globe. Elle pousse partout au Canada, mais plus particulièrement dans l'Ouest. Elle affectionne surtout les champs cultivés, les terrains vagues, les jardins et le bord des routes.

Comment l'accommoder
Au printemps, ses pousses tendres et à croissance rapide constituent un très bon substitut pour le délicieux cresson; elles ont un petit goût poivré fort agréable. Les silicules et les graines ont un goût plus prononcé. Assaisonnées de vinaigre et de sel, elles accompagnent très bien les viandes et les salades. Vous devriez les cueillir lorsqu'elles parviennent à maturité vers la fin de la saison de croissance et vous pouvez les faire sécher pour les utiliser pendant toute l'année (voir la bourse-à-pasteur p. 83). La lépidie est d'ordinaire meilleure crue, mais elle ajoute du piquant aux soupes, aux sauces et aux plats en cocotte. Les feuilles fraîches sont excellentes en salade, dans les sandwiches et comme hors-d'oeuvres. Elles sont riches en minéraux et en vitamines, particulièrement en vitamine C.

À la carte

Omelette à la lépidie

	4 oeufs	
125 ml	**jeunes pousses tendres de lépidie, lavées et hachées fin**	**1/2 tasse**
125 ml	**lait**	**1/2 tasse**
	sel et poivre au goût	
15 ml	**beurre**	**1 c. soupe**
50 ml	**fromage cheddar, râpé**	**1/4 tasse**

Battez les oeufs. Ajoutez les pousses de lépidie, le lait et les assaisonnements. Faites fondre le beurre dans une poêle épaisse; versez-y le mélange d'oeufs. Ajoutez le fromage lorsque les oeufs commencent à figer et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'omelette soit faite. Servez chaud avec des rôties. (Donne 2 portions.)

Sauce tartare aux lépidies

50 ml	jeunes pousses de lépidie, hachées fin	1/4 tasse
250 ml	mayonnaise	1 tasse
15 ml	câpres, hachées	1 c. soupe
15 ml	olives, hachées	1 c. soupe
15 ml	cornichons sucrés, hachés	1 c. soupe
	sel et poivre au goût	

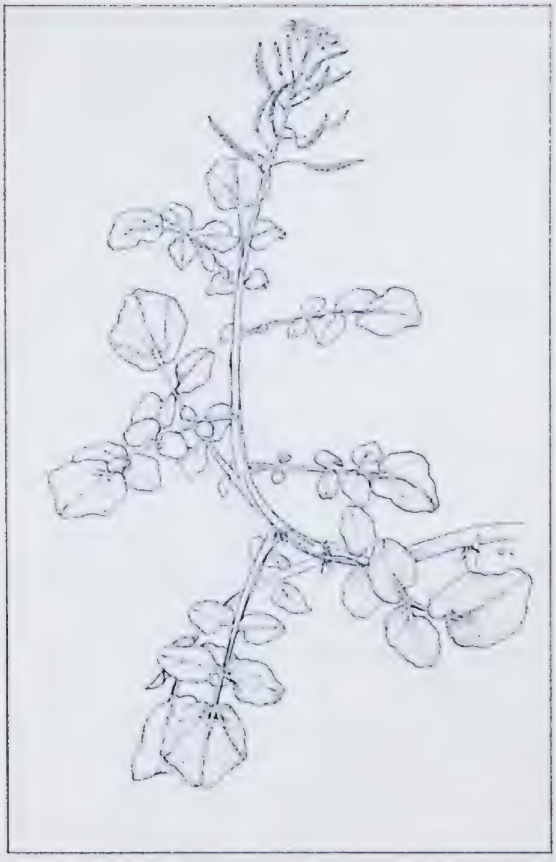
Mélangez soigneusement tous les ingrédients. Servez avec du poisson ou étendez dans les sandwiches au fromage ou à la viande.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La lépidie densiflore est une proche voisine de la grande passerage ou herbe au poivre (*Lepidium latifolium* L.) dont les racines épicées et odoriférantes étaient récoltées à l'état sauvage et parfois cultivées en Angleterre où on les utilisait comme condiment avant l'introduction du piment et du raifort dans le régime alimentaire. Les feuilles de la grande passerage remplaçaient également le cresson dans les salades et les sauces dans toute l'Europe, en Afrique du Nord ainsi que dans le nord et le centre de l'Asie.

Le cresson des jardins (*L. sativum* L.) lui est aussi étroitement apparenté. On pense qu'il est originaire du Moyen-Orient et que les Perses en consommaient dès 400 avant notre ère. De la Perse, il a gagné l'Inde, la Syrie, la Grèce, l'Égypte et l'Abyssinie, et il est cultivé en Angleterre depuis 1548 comme crudité pour les salades.

Jadis, les marins utilisaient diverses espèces de lépidie pour prévenir le scorbut.



Cresson officinal

(Cruciféracées)

Autres noms
Cresson de fontaine, cresson d'eau.

Comment le reconnaître
Cette plante vivace, résistante et rampante, dont les feuilles se mangent en salade, pousse aux abords des cours d'eau ou même dans l'eau. Les tiges, pouvant atteindre 50 cm, sont creuses et flottables, et s'enracinent librement aux noeuds pour former de grosses touffes serrées. Des nodules blancs apparaissent souvent sur les racines supérieures. Les feuilles, luisantes et d'un vert vif, peuvent avoir jusqu'à 10 cm de longueur, et sont composées de trois à neuf lobes arrondis dont celui de l'extrémité est le plus gros. Les fleurs, petites et blanches, poussent en grappes terminales. Elles produisent des siliques en forme d'aiguilles dressées, caractéristiques à de nombreuses cruciféracées. Toute la plante a le goût poivré familier du chou, du radis et d'autres cruciféracées.

Où le trouver
Cette plante européenne, a été introduite presque d'un bout à l'autre de l'Amérique du Nord, où elle s'est souvent installée à demeure dans les ruisseaux tranquilles et les autres eaux douces peu profondes. Elle n'est à l'aise ni dans les eaux stagnantes ni dans les lacs froids. Le cresson officinal pousse à l'état sauvage dans tout le Canada, même dans les régions à forte population, le long des fossés de drainage, des ruisseaux et des ponceaux.

***Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Schinz & Thell.**
(Brassicaceae ou Cruciferae)

Comment l'accommoder

Le cresson a des pousses juteuses et des feuilles tendres, bonnes à manger crues ou cuites. En général, c'est à l'état cru qu'on les consomme, mais bouillies avec d'autres légumes, elles leur donnent du piquant et un parfum poivré. Il est aussi très employé dans les sandwiches et il se marie bien avec les oeufs, le poisson, le fromage, les oignons et d'autres ingrédients utilisés dans les salades et les sandwiches. Voici quelques façons anciennes et modernes de servir le cresson; nous espérons que vous aimerez nos suggestions.

Avertissement

Il ne faut cueillir que le cresson qui pousse dans des eaux non polluées, la plante pouvant accumuler des résidus toxiques. La meilleure précaution à prendre consiste à faire tremper les feuilles une demi-heure dans de l'eau où l'on a fait dissoudre un comprimé d'halazone (le comprimé libère du chlore qui purifie le cresson; on peut s'en procurer dans presque toutes les pharmacies). Il ne faut pas oublier non plus que la vénéneuse carotte à Moreau (*Cicuta*), à ne pas confondre avec le cresson officinal, croît dans de semblables habitats. La carotte à Moreau, beaucoup plus grande, a des tiges droites, des feuilles découpées aux folioles acuminés, et des fleurs ressemblant à celles de la carotte potagère.

À la carte

Canapés savoureux au cresson

250 ml	**cresson, lavé et haché**	**1 tasse**
125 ml	**thon**	**1/2 tasse**
	1 oeuf dur, haché	
	6 filets d'anchois, hachés	
5 ml	**sauce Worcestershire**	**1 c. thé**
15 ml	**vinaigrette russe *ou* mayonnaise *ou* sauce chili**	**1 c. soupe**
	4 tranches de pain	
20 ml	**beurre *ou* margarine**	**4 c. thé**

Mêlez les six premiers ingrédients à l'aide d'une fourchette et réservez. Beurrez les deux côtés du pain et faites-les dorer à feu moyen. Étendez le mélange sur le pain, coupez chaque tranche en quatre et servez immédiatement.

Canapés copieux au cresson

250 ml	cresson, lavé et haché	1 tasse
	1 tomate moyenne, pelée et hachée	
15 ml	mayonnaise	1 c. soupe
	sel et poivre au goût	
	4 tranches de pumpernickel *ou* de pain de seigle, rôties	
10 ml	beurre *ou* margarine	2 c. thé

Mêlez ensemble les quatre premiers ingrédients à l'aide d'une fourchette. Beurrez les rôties et étendez-y le mélange. Coupez chaque tranche en quatre et servez immédiatement.

Canapés de fruits de mer

250 ml	chair de crabe cuite, fraîche *ou* en conserve	1 tasse
1 ml	sel de céleri	1/4 c. thé
15 ml	sauce chili	1 c. soupe
5 ml	piment rouge doux, haché	1 c. thé
	4 tranches de pain français, rôties	
10 ml	beurre *ou* margarine	2 c. thé
	cresson, lavé	

Mêlez les quatre premiers ingrédients à l'aide d'une fourchette. Beurrez les rôties et étendez-y le mélange. Garnissez de cresson. Servez immédiatement. Note: Ces recettes de canapés peuvent également servir à des sandwiches. Nous vous suggérons d'ajouter du cresson haché à d'autres garnitures de sandwiches comme du jambon haché, des oeufs cuits durs, du caviar rouge ou noir, du saumon fumé, du homard haché, de la pâte d'anchois ou du fromage.

Salade de cresson à la française

500 ml	cresson, lavé	2 tasses
	2 oignons verts	
	2 grosses tomates	
	4 tranches de bacon, cuit et croustillant	
125 ml	croûtons	1/2 tasse
	sel et poivre au goût	
	vinaigrette française	

Coupez en petits morceaux et mélangez les quatre premiers ingrédients. Ajoutez les croûtons et les assaisonnements et brassez. Servez avec de la vinaigrette française. (Donne 4 portions.)

Soupe au cresson

250 ml	cresson, lavé	1 tasse
500 ml	lait	2 tasses
	sel et poivre au goût	
30 ml	crème sûre	2 c. soupe
125 ml	croûtons	1/2 tasse
	quelques tiges de cresson frais, lavées	

Passez le cresson au mélangeur et réservez. Faites chauffer le lait et ajoutez les assaisonnements. Au lait chaud, ajoutez le cresson et laissez mijoter 3 minutes. Juste avant de servir, ajoutez la crème sûre et mêlez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Servez chaud avec des croûtons et du cresson frais. (Donne 3 ou 4 portions.)

Oeufs brouillés et cresson à l'anglaise

15 ml	beurre *ou* margarine	1 c. soupe
	2 oeufs	
30 ml	lait	2 c. soupe
125 ml	cresson, lavé et haché	1/2 tasse
	2 tranches de bacon, cuit et émietté (facultatif)	
	sel et poivre au goût	

Faites fondre le beurre *ou* la margarine dans une poêle. Battez les oeufs avec le lait et versez dans la poêle. Ajoutez les autres ingrédients. Remuez à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que les oeufs soient cuits mais encore crémeux. Servez immédiatement. (Donne 1 ou 2 portions.)

Tartines et sandwiches au cresson

	12 grosses ramilles de cresson, lavées et hachées fin	
	2 oeufs durs, hachés fin	
30 ml	mayonnaise	2 c. soupe
2 ml	lait	1/2 c. thé
	6 (*ou* 12) tranches de pain de seigle beurré	

À l'aide d'une fourchette, mêlez tous les ingrédients sauf le pain. Étendez le mélange sur le pain. Vous pouvez manger ainsi ces tartines ou, si vous préférez des sandwiches, recouvrir chacune d'une autre tranche de pain. Servez avec de la soupe.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'histoire du cresson officinal, remonte très loin et elle est très intéressante. On s'en servait déjà il y a au moins 5000 ans. En Grèce, les habitants de Sparte, en mangeaient abondamment avec leur pain, car on disait que le cresson leur donnait vivacité et décision. Les Perses et les Musulmans de l'Inde le prisaient eux aussi. Sous l'Empire romain, on le prescrivait pour guérir de la folie. Il est aujourd'hui abondamment cultivé dans de nombreuses parties du monde, notamment en Chine. Les graines se trouvent aisément, et si l'on a un coin ombragé et humide dans son potager, il suffit de suivre le mode d'emploi pour avoir son carré de cresson. Le surplus de la récolte pourrait trouver un débouché sur les marchés locaux, car le cresson jouit d'une grande demande pour salades et sandwiches.

Le cresson constitue une excellente source de vitamines A, B, C, E et G et il est riche en minéraux comme le fer, le phosphore et le calcium. À quantité égale d'épinard et de cresson, ce dernier contient plus du double de calcium.

Sisymbre officinal

(Cruciféracées)

Autres noms
Herbe au chantre, tortelle, moutarde des haies.

Comment le reconnaître
Ce sisymbre est annuel, rude et rameux, d'une taille allant jusqu'à 1 m. Les feuilles sont profondément divisées, celles du milieu et du bas, pétiolées, comportent de deux à quatre lobes acuminés de chaque côté et un grand lobe terminal triangulaire. Les feuilles supérieures, sessiles, très réduites, comportent de deux à quatre lobes. Les feuilles basilaires meurent avant la floraison. Les fleurs, réunies en grappes ramifiées terminales allongées, sont petites, jaunes et portent quatre pétales comme chez les autres sisymbres. Les siliques, effilées et étroitement appliquées aux tiges fleuries, renferment de petites graines jaune-brun de forme oblongue.

Deux espèces voisines méritent également d'être mentionnées, car on peut les utiliser de la même façon que *S. officinale*. Le sisymbre de Loesel (*S. loeselii* L.) est d'apparence similaire, mais pourvu de siliques plus longues, plutôt divergeantes qu'engainantes par rapport aux tiges fleuries. Le sisymbre élevé (*S. altissimum* L.) est une plante grande et rameuse qui, à maturité, se brise au niveau du sol pour être emportée par le vent. Les feuilles ont des lobes profonds et grossiers, mais divisés

***Sisymbrium officinale* (L.) Scop.**
(Brassicaceae ou Cruciferae)

plus également: le lobe terminal, pas plus gros que les lobes latéraux, n'est pas triangulaire. Les siliques sont allongées et divergeantes comme celles du sisymbre de Loesel.

Où le trouver
Ces trois sisymbres, tous originaires d'Europe, sont aujourd'hui répandus dans toute l'Amérique du Nord. Au Canada, le sisymbre officinal croît dans les provinces de l'Est et en Colombie-Britannique, devenant même nuisible dans certaines parties de la Saskatchewan et du Manitoba. Comme il se répand rapidement, il pourra bientôt causer des ennuis ailleurs. Le sisymbre élevé pousse dans toutes les provinces, mais il s'est surtout multiplié dans les grandes prairies ouvertes de l'Ouest. Les trois sisymbres vivent dans les steppes herbeuses, les pâturages, les champs de céréales, les jardins, les terrains vagues et le long des routes et des voies ferrées.

Comment l'accommoder
Les sisymbres font de bons légumes cuits encore qu'on ne devrait se servir que des jeunes feuilles tendres, avant l'apparition des fleurs. Ramassées pendant cette phase, les feuilles peuvent constituer un élément agréable dans des salades, et venir relever la saveur des sauces, des soupes et des plats en cocotte.

À la carte

Oeufs poivrés au sisymbre

250 ml	**jeunes feuilles de sisymbre, lavées et hachées**	**1 tasse**
	6 oeufs durs, hachés fin	
45 ml	**mayonnaise**	**3 c. soupe**
30 ml	**olives, hachées**	**2 c. soupe**
15 ml	**oignons verts, émincés**	**1 c. soupe**
30 ml	**beurre *ou* margarine**	**2 c. soupe**
	sel et poivre au goût	
	pincée de paprika	

Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette, assaisonnez et garnissez-en des sandwiches ou des craquelins.

Chop Suey au sisymbre

30 ml	huile végétale	2 c. soupe
250 ml	porc *ou* veau cuit, coupé en petits morceaux	1 tasse
	2 oignons, tranchés	
500 ml	jeunes feuilles de sisymbre, lavées et hachées	2 tasses
250 ml	céleri, tranché	1 tasse
250 ml	champignons frais, tranchés	1 tasse
250 ml	bouillon de boeuf *ou* de poulet	1 tasse
125 ml	riz cru	1/2 tasse
	sel et poivre au goût	

Faites chauffer l'huile dans un poêlon épais. Ajoutez la viande et l'oignon et faites bien dorer. Ajoutez les feuilles de sisymbre, le céleri et les champignons, et faites cuire 5 minutes. Ajoutez le bouillon et le riz cru, et assaisonnez. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit (de 25 à 30 minutes). Servez chaud. (Donne de 4 à 6 portions.)

Casserole de morue de l'Atlantique

125 ml	chapelure de craquelins	1/2 tasse
5 ml	beurre, ramolli (1re quantité)	1 c. soupe
45 ml	beurre (2e quantité)	3 c. soupe
45 ml	farine	3 c. soupe
250 ml	lait	1 tasse
250 ml	cheddar, râpé	1 tasse
	sel et poivre au goût	
500 ml	morue cuite, émiettée et débarrassée de ses arêtes	2 tasses
250 ml	jeunes feuilles de sisymbre, lavées et hachées	1 tasse

Incorporez le beurre (1re quantité) à la chapelure et réservez. Faites fondre le beurre (2e quantité) dans un poêlon et incorporez-y la farine en remuant sans cesse pendant 3 minutes. Ajoutez le lait graduellement, et faites cuire en remuant jusqu'à épaississement. Retirez du feu. Ajoutez le fromage et assaisonnez, puis remuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Réservez. Disposez le poisson dans une cocotte graissée et recouvrez-le des feuilles de sisymbre. Versez la sauce sur le tout et garnissez de la chapelure beurrée. Faites cuire au four à 180°C (350°F) jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée. Servez chaud. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les feuilles de sisymbre sont encore utilisées comme légumes verts surtout dans les sauces et les salades, par les gens de la campagne en Grande-Bretagne. Un proche parent, appelé alliaire officinale (*Sisymbrium alliaria* Scop.), à forte odeur d'ail, entre encore plus souvent dans la composition des sauces; déjà au Moyen Âge, il relevait une sauce accompagnant les viandes et poissons salés. Au Pays de Galles, on le mange souvent frit avec du bacon ou du hareng, et parfois comme salade. En Allemagne, où on l'appelle *sasskraut*, il entre souvent dans les salades printanières.

Thlaspi des champs

(Cruciféracées)

Autres noms
Ail sauvage, herbe violette, tabouret des champs.

Comment le reconnaître
C'est une herbe annuelle, voire annuelle-hivernante, qui se multiplie grâce à des graines. Les tiges sont dressées, lisses ou presque, simples ou ramifiées à la partie supérieure, atteignant parfois plus de 50 cm de hauteur. Les feuilles sont alternes et glabres, aux bords irrégulièrement dentelés. Les feuilles basilaires se flétrissent rapidement à la maturation de la plante. Aux fleurs, blanches et à quatre pétales, succèdent des silicules très plates, presque circulaires, portant au sommet une étroite coche caractéristique. Par la blancheur de ses fleurs et la forme plate et dentelée des silicules, le thlaspi des champs ressemble à la lépidie qui lui est apparentée. Toutefois, fleurs et silicules sont plus grosses que celles de la lépidie, et les silicules sont plus profondément dentelées.

On peut identifier facilement le thlaspi à sa caractéristique odeur fétide lorsqu'on écrase une jeune pousse ou une feuille dans la main. Les adultes (après la floraison) ne manifestent cependant pas le même degré de puissance aromatique.

Thlaspi arvense L.
(Brassicaceae ou Cruciferae)

Où le trouver
Une des premières herbes d'Eurasie introduites en Amérique, le thlaspi des champs s'est vite multiplié dans bien des régions. Au Canada, on le trouve dans toutes les provinces, et il est particulièrement nuisible au Manitoba et en Saskatchewan. Dans l'Ouest, sa distribution atteint le pied des Rocheuses. Il pousse communément dans les champs de céréales, les champs de foin, les jardins et les terrains vagues.

Comment l'accommoder
Le thlaspi des champs peut servir de la même manière que son parent la lépidie densiflore. Nous le trouvons plutôt amer et trop aromatique. Néanmoins, certaines personnes finissent par l'avoir en prédilection. Au premier essai, il vaut mieux l'ajouter en très petite quantité à d'autres herbes potagères ou simplement comme aromate dans les plats chauds, les sauces.

À la carte

Garniture de sandwiches au thlaspi

50 ml	jeunes pousses de thlaspi des champs, lavées et hachées fin	1/4 tasse
250 ml	margarine, ramollie	1 tasse
50 ml	crème sûre	1/4 tasse
	pincée de paprika	
	sel au goût	

Mélangez tous les ingrédients et utilisez comme garniture dans des sandwiches au saucisson, au jambon, au fromage suisse ou au salami. Gardez couvert au réfrigérateur.

Garniture de «raifort» au thlaspi

50 ml	jeunes pousses de thlaspi des champs, lavées et hachées fin	1/4 tasse
125 ml	margarine, ramollie	1/2 tasse
125 ml	mayonnaise	1/2 tasse
30 ml	cornichons sucrés	2 c. soupe
2 ml	vinaigre	1/2 c. thé
	sel et poivre au goût	

Mélangez tous les ingrédients et utilisez comme garniture dans des sandwiches au boeuf, au poisson ou au jambon. Gardez couvert au réfrigérateur.

Sandwich au thlaspi, à la mode de Sooke

30 ml	jeunes pousses de thlaspi des champs, lavées et hachées fin	2 c. soupe
50 ml	oignon, haché	1/4 tasse
30 ml	piment rouge doux, haché	2 c. soupe
30 ml	beurre *ou* margarine (1re quantité)	2 c. soupe
500 ml	chair de crabe, fraîche *ou* en conserve	2 tasses
	sel et poivre au goût	
20 ml	beurre *ou* margarine (2e quantité)	4 c. thé
	4 tranches de fromage canadien fondu	

Faites sauter le thlaspi, l'oignon et le piment dans le beurre *ou* la margarine (1re quantité). Ajoutez la chair de crabe et les assaisonnements et mêlez bien. Étalez ce mélange sur 4 tranches de pain, recouvrez ensuite chacune d'une tranche de fromage et, enfin, d'une nouvelle tranche de pain. Étalez le beurre *ou* la margarine (2e quantité) sur les surfaces extérieures des sandwiches et faites griller jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. (Donne 4 portions.)
Note: Sooke est un district situé près de Victoria, sur l'île Vancouver, réputé pour ses fruits de mer.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le thlaspi peut altérer le lait ou la crème des vaches laitières qui le broutent. Il peut également parfumer la viande de boeuf, et, s'il y a trop de silicules dans le fourrage, chevaux, pourceaux et bêtes à cornes peuvent même être réellement empoisonnés. Vous ne devriez utiliser cette herbe qu'avec modération.

Stellaire moyenne

(Caryophyllacées)

Autres noms
Le peuple lui a donné des noms pittoresques ou anecdotiques: mouron des oiseaux, morgeline d'été, mouron blanc, herbe à Bolduc.

Comment la reconnaître
C'est une plante faible et traînante dont les rameaux poussent directement à partir d'une racine centrale. Elle a de petites feuilles vert brillant, acuminées et opposées, et ses minuscules fleurs blanches sont, comme son nom l'indique, stelliformes. Ses tiges portent des rangées de poils fins. Ses capsules sont petites et ovales. Encore que la stellaire moyenne soit considérée comme annuelle, elle survit souvent à l'hiver, et l'on en trouve en fleurs pour ainsi dire à longueur d'année dans les régions peu enneigées. Il ne faut cependant pas la confondre avec le glabre euphorbe des jardins (*Euphorbia peplus* L.) qui exsude un liquide laiteux (latex) lorsqu'on le brise, ni avec la céraiste vulgaire (*Cerastium vulgatum* L.), dressée et velue.

Où la trouver
Répandue (pour certains, à l'excès) dans les jardins et les prairies humides et ombragées partout en Amérique du Nord, et dans le reste du monde.

Comment l'accommoder

Cette plante, détestée des jardiniers, peut se transformer de mauvaise herbe en mets tendre et délicieux entre les mains de ceux qui veulent l'essayer. Il faut cueillir les jeunes pousses, en enlever immédiatement les racines, couper en petits morceaux les tiges avec feuilles et fleurs, et laver. On la mange crue en salade, ou bien on en fait mijoter les jeunes pousses dans un peu d'eau, puis on ajoute beurre et sel. Pour la rehausser, on peut y ajouter du jus de citron ou de limette, du vinaigre, du parmesan, de l'ail, de l'oignon ou de la muscade râpée. Elle accompagnera votre plat de viande favori.

À la carte

Stellaire sautée à l'orientale

15 ml	huile d'arachide	1 c. soupe
	1 gousse d'ail, hachée fin	
750 ml	feuilles de stellaire moyenne, lavées et hachées	3 tasses
10 ml	fécule de maïs	2 c. thé
15 ml	sauce de soya	1 c. soupe
250 ml	eau froide	1 tasse
2 ml	gingembre, râpé	1/2 c. thé
125 ml	nouilles chow mein	1/2 tasse

Faites chauffer l'huile dans une poêle ou dans un wok. Ajoutez l'ail et laissez brûnir en remuant constamment. Ajoutez les feuilles de stellaire en remuant sans cesse pendant 3 minutes. Mélangez la fécule et la sauce de soya dans l'eau et versez le tout sur la stellaire. Ajoutez le gingembre. Remuez jusqu'à épaississement en prenant garde de ne pas laisser trop cuire. Ajoutez les nouilles. Remuez et servez sur-le-champ. (Donne 2 portions.)

Note: On peut substituer à une partie de la stellaire de cette recette d'autres légumes comme des oignons, des carottes, du brocoli, du céleri ou des germes de fève. On peut encore y ajouter des champignons et des amandes.

Salade de stellaire

Lavez et coupez les jeunes pousses de stellaire. Ajoutez des fines herbes et servez dans des bols à salade individuels, avec de l'huile et du vinaigre *ou* une vinaigrette au fromage bleu. Prévoyez 125 ml (1/2 tasse) de stellaire par portion.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les canaris, les perruches, les oiseaux chanteurs sauvages et le gibier à plume raffolent de cette plante délicate. Déjà au XVII[e] siècle, le fameux botaniste John Gerard faisait remarquer dans *The Herbal or General History of Plants*: «Les petits oiseaux en cage (en particulier la Linotte mélodieuse) apprécient la fraîcheur de . . . la stellaire quand ils rejettent leur nourriture.» Le D[r] Matthew Robinson, dans *The New Family Herbal*, publié à la fin du XIX[e] siècle, prescrivait le jus de stellaire pour soigner le scorbut et les inflammations de l'oeil, et la stellaire hachée et bouillie pour les emplâtres appliqués sur les plaies, les enflures et les ulcères cutanés.

Arroche

(Chénopodiacées)

Autres noms
Belle dame, bonne dame.

Comment la reconnaître
L'arroche est apparentée de près à l'épinard et au chénopode (voir *Chenopodium album*, p. 108). Il y en a plusieurs espèces en Amérique du Nord, les plus communes étant l'arroche des champs (*A. patula* L.), l'arroche hastée (*A. hastata* L., considérée généralement comme variété de l'espèce précédente), l'arroche des jardins (*A. hortensis* L.), et l'arroche à fruits en rose (*A. rosea* L.).

Ce sont toutes des herbes annuelles ayant des tiges dressées (ou quelque peu rampantes) à ramifications irrégulières, et de nombreuses feuilles alternes de taille décroissante de la base au sommet de la plante. Les tiges de l'arroche des jardins dépassent parfois 1 m de hauteur; les autres sont généralement plus courtes. Les feuilles basilaires (et souvent les autres feuilles aussi) sont pétiolées et généralement à peu près clypéiformes ou triangulaires, habituellement pourvues de lobes peu marqués ou de marges ondulées. Les fleurs sont petites, apétales et inapparentes, réunies en grappes serrées dans les aisselles des feuilles supérieures ou à l'extrémité des tiges. Chez l'arroche des jardins, les grappes de fleurs peuvent dépasser 30 cm de longueur. Les fleurs elles-mêmes sont unisexuées, mais la plante est généralement bisexuée. Les graines aplaties de l'arroche des jardins se trouvent enfermées dans des bractées

Atriplex hortensis

brunes, discoïdes et papyracées qui atteignent une taille respectable à maturité (quelquefois, des fleurs d'un autre type produisent de petites graines noires luisantes non bractéifères). Chez les autres espèces, ce sont des bractéoles triangulaires, glabres ou couvertes d'excroissances bosselées, qui renferment les graines. Les jeunes plantes sont couvertes, comme le chénopode blanc, d'une fine poussière blanchâtre qui disparaît généralement à la maturité. Souvent, tiges et feuilles de l'arroche sont teintées de rouge ou de pourpre. On cultive communément dans bien des parties du Canada une variété de l'arroche des jardins, appelée «belle dame rouge» (*A. hortensis* var. *atro-sanguinea*), qu'on retrouve souvent comme échappée de culture. Cette plante spectaculaire brillante, couleur de betterave, à tige rayée rouge et pourpre constitue un élément des plus attrayants dans tout jardin.

Où la trouver

L'arroche des champs et l'arroche hastée, indigènes en Amérique du Nord, poussent communément dans les sols salins ou alcalins d'un bout à l'autre du continent et également en Europe. On les trouve souvent juste au-dessus de la zone intertidale le long du littoral, et aussi dans les terrains vagues, les cours de triage et les jardins négligés. L'arroche des jardins, de variété verte ou rouge, est originaire d'Asie où elle se cultive comme légume à faire cuire. Parfois cultivée en Amérique du Nord, elle s'échappe souvent et persiste dans les jardins et autour des régions peuplées. L'arroche à fruits en rose est une espèce de l'Ancien Monde introduite en de nombreux endroits de la zone tempérée de l'Amérique du Nord, et on la retrouve dans certaines parties du Canada, le long des routes, des voies ferrées et des champs cultivés.

Comment l'accommoder

Les feuilles et jeunes tiges de ces plantes constituent un excellent légume aussi intéressant que l'épinard, le feuillage de betterave et le chénopode. Pour la cuisson, le feuillage devra mijoter dans un peu d'eau jusqu'à consistance molle mais non pâteuse. À notre avis, l'arroche des jardins l'emporte sur l'épinard comme légume de culture parce qu'on peut la récolter durant une période beaucoup plus longue. En outre, si l'on choisit de cultiver la variété rouge, elle sera plus éclatante que l'épinard. Coupées en lanières, les feuilles de la belle dame rouge peuvent, tout comme le chou rouge, rehausser le goût aussi bien que l'apparence d'une salade. Elle suscitera à coup sûr les compliments de vos hôtes.

Les graines d'arroche sont également comestibles, et l'on peut s'en servir, à l'instar de celles de l'amarante et du chénopode, dans la soupe, les ragoûts, les céréales, les pains et les muffins.

Savoureux mets à l'arroche

625 ml	macaroni en coudes de blé entier (*ou* végétal), cru	2 1/2 tasses
50 ml	beurre	1/4 tasse
50 ml	farine de blé entier	1/4 tasse
250 ml	lait	1 tasse
250 ml	feuilles d'arroche des jardins, verte ou rouge, lavées et déchiquetées	1 tasse
250 ml	fromage ricotta *ou* «cottage»	1 tasse
50 ml	persil frais, haché fin	1/4 tasse
250 ml	champignons frais, tranchés	1 tasse
30 ml	piment rouge doux, haché (facultatif)	2 c. soupe
	pincée de sel	
	pincée de poivre de Cayenne	
50 ml	fromage râpé (cheddar *ou* parmesan)	1/4 tasse

Faites cuire le macaroni selon le mode d'emploi sur le paquet. Égouttez et réservez. Faites fondre le beurre à feu moyen dans une poêle, ajoutez la farine et brassez jusqu'à consistance lisse. Graduellement, ajoutez le lait et faites chauffer en remuant sans cesse, jusqu'à consistance épaisse et crémeuse. Réservez. Dans un grand bol, mêlez ensemble tous les autres ingrédients sauf le fromage râpé. Ajoutez la sauce et mélangez bien. Versez dans une casserole beurrée et saupoudrez de fromage. Faites cuire au four à 180°C (350°F) pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit brun et croustillant. Ce plat constitue en lui-même un repas aussi complet que délicieux. (Donne de 4 à 6 portions.)

Potage à l'arroche

50 ml	beurre	1/4 tasse
50 ml	oignon, émincé	1/4 tasse
1 L	jeunes et tendres feuilles d'arroche, lavées et hachées fin	4 tasses
1 L	bouillon de poulet	4 tasses
	quelques grains de muscade	
	quelques grains de paprika	

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y dorer l'oignon. Ajoutez l'arroche, enrobez-la bien de beurre, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit tendre (de 5 à 10 minutes). Passez au chinois ou au mélangeur, puis

remettez cette purée dans la poêle. Ajoutez le bouillon et les assaisonnements, faites chauffer et servez avec des biscottes et du fromage. (Donne 4 portions.)

Arroche à la sicilienne

15 ml	**beurre**	**1 c. soupe**
30 ml	**huile d'olive**	**2 c. soupe**
	1 gousse d'ail, émincée	
750 ml	**jeunes feuilles d'arroche, lavées et déchiquetées**	**3 tasses**
	3 anchois hachés	

Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle épaisse, ajoutez l'ail puis l'arroche. Couvrez immédiatement et faites cuire à pleine chaleur jusqu'à ce que l'arroche soit fumante, puis retournez-la et laissez-la mijoter encore 3 minutes. Ajoutez les anchois à la dernière minute et servez chaud. (Donne 3 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'arroche des jardins sert depuis longtemps comme légume en Europe et en Asie. Dans l'Antiquité, les Grecs la connaissaient sous le nom d'*atraphaxis*, et les Romains sous celui d'*atriplex*. En 1548, elle fut introduite en Angleterre où on l'appela *areche*.

À l'état sauvage, l'arroche constitue une importante source alimentaire pour un grand nombre d'animaux, notamment les oiseaux. La Bernache du Canada en mange les graines, les feuilles et les tiges. La caille, l'alouette, le moineau et plusieurs petits mammifères en mangent les graines, alors que le chevreuil, l'antilope, le lapin et le mouflon en broutent le feuillage.

Chénopode blanc

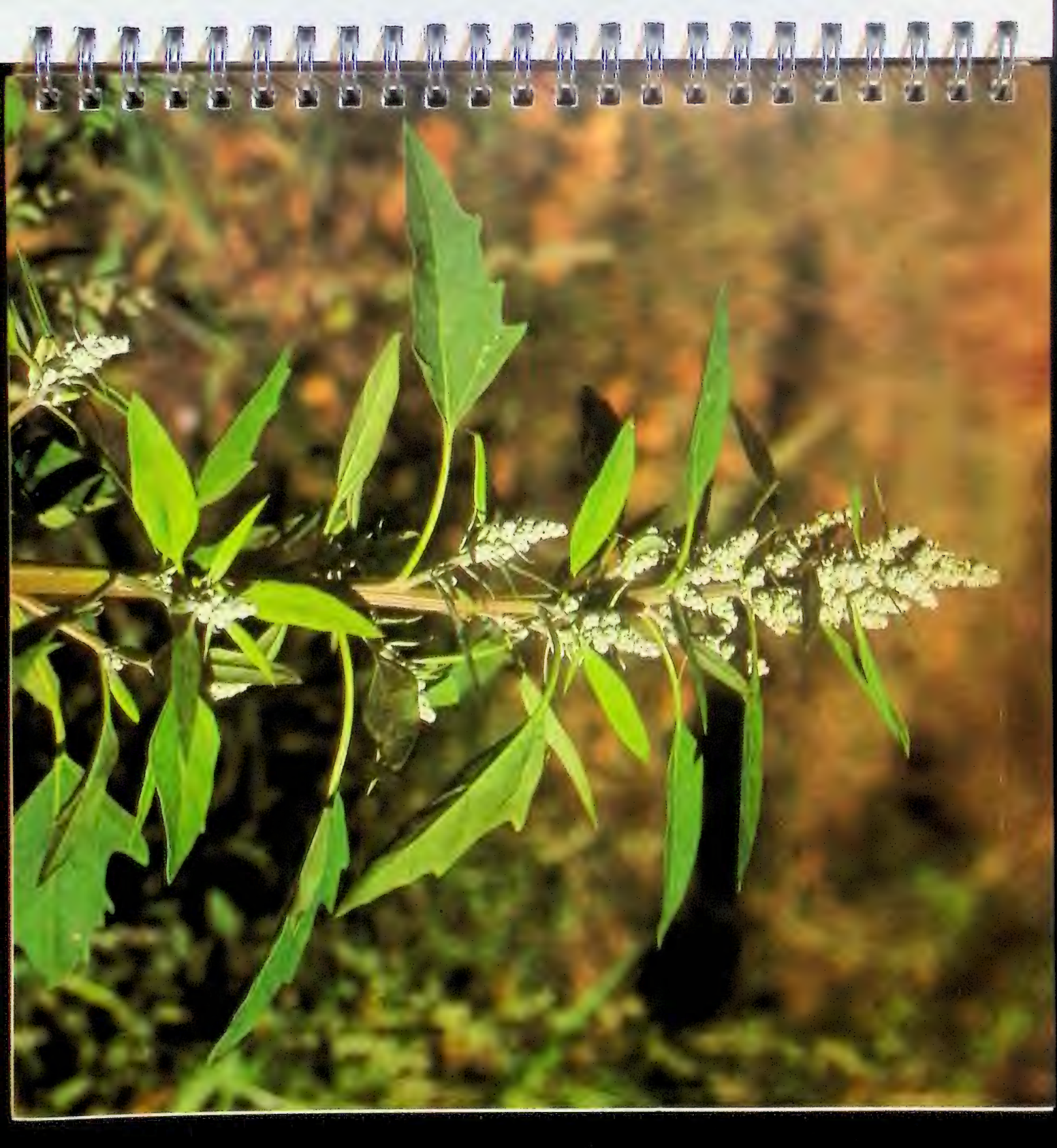
(Chénopodiacées)

Autres noms
À peu près partout, on l'appelle chou gras, et en quelques endroits, farineuse et herbe grasse; on l'appelle également poulette grasse à cause de ses feuilles qui ressemblent aux pattes d'un oiseau de basse-cour.

Comment le reconnaître
Le chénopode blanc est une herbe annuelle formée d'une tige dressée, d'une taille allant jusqu'à 1 m, simple ou rameuse, à feuilles alternes assez charnues, attachées au bout de longs pétioles, plus ou moins triangulaires et à larges dentelures surtout près de la base. La jeune pousse est farineuse. Les fleurs sont petites, vert pâle et nombreuses, réunies en grappes serrées près du sommet. Les graines sont petites, noires et luisantes. Notons que cette plante connaît des extrêmes dans son caractère farineux ainsi que dans la forme et le découpage de ses feuilles. Il ne faut pas la confondre avec une petite plante d'un vert plus brillant, la morelle noire (*Solanum nigrum* L.) ou tue-chien, crève-chien. Les feuilles sont de forme similaire, mais la morelle noire a des fleurs blanches pendantes comme celles de la pomme de terre, et porte de petites baies noires. La partie herbacée de la morelle noire est vénéneuse, mais son fruit mûr est comestible.

Où le trouver
Le chénopode est l'une de nos herbes les mieux connues et les plus répandues, croissant communément dans les jardins, sur les tas de fumier et dans les endroits fraîchement remués. Tous les jardiniers le connaissent; dans bien des régions, on le considère comme la mauvaise herbe la plus abondante. Originaire d'Europe, elle est aujourd'hui présente dans toute l'Amérique du Nord.

Comment l'accommoder
Les jeunes feuilles et les sommités font une excellente salade et peuvent être cuites comme légume vert. Les graines se séparent de leur enveloppe par vannage. On peut les faire cuire en purée, les faire sécher, les moudre en farine et les ajouter aux soupes et ragoûts. Certaines personnes affirment que les feuilles de cette plante ont meilleur goût que les épinards. On peut utiliser de la même façon diverses espèces apparentées.



À la carte

Crème de chénopode

1 L	feuilles fraîches de chénopode blanc, lavées	4 tasses
50 ml	oignon, haché	1/4 tasse
50 ml	céleri, haché	1/4 tasse
500 ml	eau	2 tasses
2 ml	sel	1/2 c. thé
45 ml	beurre *ou* margarine	3 c. soupe
45 ml	farine	3 c. soupe
625 ml	crème *ou* lait entier	2 1/2 tasses
	sel et poivre noir au goût	

Mettez les feuilles de chénopode dans une poêle avec l'oignon et le céleri. Ajoutez l'eau et le sel. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à consistance tendre (de 5 à 10 minutes). Passez au chinois ou au mélangeur et réservez. Faites fondre le beurre *ou* la margarine dans une poêle. Incorporez-y la farine et laissez bouillir quelques minutes. Ajoutez lentement la crème *ou* le lait et mélangez jusqu'à consistance épaisse et onctueuse. Ajoutez la purée de chénopode, les assaisonnements, et mêlez bien. Servez chaud avec des biscottes. (Donne 4 portions.)

Chénopode en escalopes à l'italienne

1 L	feuilles fraîches de chénopode blanc, lavées	4 tasses
125 ml	eau	1/2 tasse
50 ml	beurre *ou* margarine sel et poivre au goût	1/4 tasse
50 ml	farine	1/4 tasse
500 ml	tomates en conserve	2 tasses
	chapelure passée au beurre	
	parmesan râpé	

Faites bouillir le chénopode dans l'eau pendant 3 minutes. Égouttez. Ajoutez la moitié du beurre *ou* de la margarine, et les assaisonnements. Dans une poêle, faites fondre le reste du beurre *ou* de la margarine, incorporez la farine et laissez bouillir quelques minutes. Ajoutez peu à peu les tomates et laissez épaissir le mélange. Étalez le chénopode au fond d'un plat à four graissé et recouvrez-le avec le mélange de tomates. Parsemez le dessus avec la chapelure et faites cuire à 190°C (375°F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Saupoudrez de parmesan et servez. (Donne 4 portions.)

Chénopode blanc au bacon

Coupez 2 tranches de bacon en petits morceaux et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez tout le gras sauf 15 ml (1 c. soupe) et ajoutez 250 ml (1 tasse) de feuilles de chénopode, lavées et hachées. Faites frire en remuant rapidement jusqu'à ce que les feuilles soient devenues bien tendres (de 3 à 5 minutes). Un délice en deux temps, trois mouvements. (Donne 1 portion.)

Chénopode substitué à l'épinard

Lavez 1 L (4 tasses) de jeunes feuilles fraîches de chénopode et faites cuire dans 50 ml (1/4 tasse) d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres (de 15 à 20 minutes). Égouttez et assaisonnez au goût de sel et de poivre noir. Servez avec du beurre ou une sauce blanche. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Cette plante, apparentée à l'épinard, contient plus de fer et de protéines que l'épinard et le chou, et plus de vitamines B_1 et de calcium que le chou cru. C'était un aliment important pour les peuples préhistoriques de l'Europe et, même s'il est souvent remplacé par l'épinard, il sert encore de nos jours en Irlande et dans les îles Hébrides, comme cela s'est fait dans plusieurs parties de l'Europe pendant les famines de la Seconde Guerre mondiale. Lorsque les vivres se faisaient rares, Napoléon faisait appel à cette plante pour nourrir ses armées au cours de ses campagnes européennes.

Trèfle des prés et trèfle rampant

(Légumineuses)

Autres noms
Le trèfle des prés s'appelle également trèfle rouge, et le trèfle rampant, trèfle blanc.

Comment les reconnaître
Un certain nombre de légumineuses sont appelées «trèfle». Le trèfle véritable appartient au genre *Trifolium* (d'où «trifolié» qui, issu du mot latin, veut dire «à trois feuilles») qui renferme près de 300 espèces différentes dont beaucoup, notamment les deux qui nous concernent ici, ont une importance considérable pour l'agriculture.

Tout le monde connaît bien le trèfle des près et le trèfle rampant. Nous nous rappelons tous les jours heureux de notre enfance où nous cherchions des trèfles à quatre feuilles et où nous goûtions au nectar des fleurs de trèfle. Ces deux espèces sont l'une et l'autre des plantes vivaces herbacées caractérisées par des feuilles composées divisées en trois folioles plus ou moins égaux réunis en un point. Le trèfle des prés a une racine pivotante et plusieurs tiges pileuses dressées pouvant mesurer jusqu'à 1 m. Le trèfle rampant a de longues tiges lisses, rampantes et parfois dressées, dont les noeuds donnent naissance à des racines. Il dépasse rarement 20 cm et a tendance à pousser en massifs importants. Les folioles du trèfle des prés sont plutôt allongés, et ceux du trèfle rampant plus arrondis. Le trèfle des prés a de gros capitules sphériques constitués de fleurs allant du rose pâle au violet rougeâtre; le trèfle rampant, lui, possède de plus petits capitules composés de fleurs blanches ou teintées de rosâtre,

Trifolium pratense (en haut)
T. repens (en bas)

***Trifolium pratense* L.**
et *T. repens* L.
(Fabaceae ou Leguminosae)

attachés à de longs pédoncules émanant des aisselles. Chez l'une et l'autre espèce, les fleurs mûrissent de la base au sommet du capitule; arrivée à maturité et pollinisée, la fleur se ferme et s'incline. Chaque petit fruit produit de une à trois graines.

Où les trouver

Le trèfle des prés et le trèfle rampant ont été introduits d'Europe en Amérique du Nord comme plantes de culture et ils sont d'usage courant dans l'amendement des sols, et l'alimentation des bestiaux où ils remplacent le foin et autres plantes fourragères. Ils se sont installés à la grandeur du Canada, dans les champs, les jardins et les terrains vagues, sur les pelouses et le long des routes, du niveau de la mer à la zone subalpine.

Comment les accommoder

Les rhizomes souterrains du trèfle rampant ont un goût doux et agréable, mais ils sont plutôt durs. On peut les apprêter de la même manière que ceux du trèfle de Wormskjold (*T. wormskjoldii* Lehm.) selon la recette des Indiens de la côte Ouest: cuits à l'étuvée, trempés dans l'huile ou la graisse, mangés avec les doigts. À cette fin, les Indiens utilisaient le gras d'un petit poisson huileux, l'eulakane ou «poisson-cierge». C'est au début du printemps ou à l'automne qu'il convient davantage d'extraire les rhizomes du sol. Les jeunes feuilles et fleurs des deux espèces se mangent crues: grignotées nature ou en salade. Saines et très nutritives, on les dit cependant difficiles à digérer, de sorte qu'il ne faudrait en manger qu'en petite quantité. Cuites, sous forme de légume, elles sont très populaires en Europe et aussi en Amérique. Elles ont un goût plus sucré que la plupart des verdures cuites. La fleur de trèfle constitue une tisane fort savoureuse, seule ou mélangée à d'autres herbes comme la menthe ou la consoude. Le nectar de la fleur fait le délice des enfants et des adultes, sans compter bien sûr bourdons et abeilles qui franchissent plusieurs lieues pour se régaler dans un carré de trèfle. Partout, les amateurs de miel prisent le miel de trèfle.

À la carte

Tisane de trèfle

C'est facile. Il vous suffit de cueillir les fleurs mûres par temps sec, l'été, et de les faire sécher dans une pièce bien aérée ou au soleil par une belle journée. (Ne les soumettez-pas à une chaleur trop forte.) Une fois les fleurs complètement séchées, écrasez-les en petites miettes entre vos doigts, puis mettez-les dans des bocaux hermétiques pour qu'elles conservent leur parfum.

La tisane se prépare par infusion de 5 ml (1 c. thé) de trèfle séché par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, et elle se sert à la façon de tout thé oriental. On peut ajouter quelques gouttes de jus de citron ou de framboise, ou encore du zeste d'orange séché. Certains préfèrent leur tisane de trèfle agrémentée de menthe ou sucrée avec du miel.

Salade de trèfle et de pommes de terre

500 ml	jeunes feuilles de trèfle, lavées et hachées	2 tasses
500 ml	pommes de terre cuites, froides et coupées en cubes ou en billes	2 tasses
	1 petite boîte de conserve de champignons tranchés	
	1 pied de céleri cru, coupé en petits cubes	
	4 tranches de bacon, frit et coupé et petits morceaux	
	sel et poivre au goût	
30 ml	huile d'olive	2 c. soupe
30 ml	vinaigre de vin	2 c. soupe
	parmesan râpé	

Dans un saladier, mélangez trèfle, pommes de terre, champignons égouttés, céleri et bacon. Assaisonnez et ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre. Mélangez bien le tout, saupoudrez de parmesan, réfrigérez et servez. (Donne 4 portions.)

Potage de trèfle à la chinoise

250 g	porc, dégraissé et taillé en cubes	1/2 lb
1 L	bouillon de poulet *ou* eau	4 tasses
500 ml	feuilles de trèfle, lavées et hachées	2 tasses
30 ml	sauce de soya	2 c. soupe
2 ml	gingembre frais, râpé	1/2 c. thé
	2 oignons verts, hachés	
	sel et poivre au goût	

Faites mijoter le porc dans le bouillon *ou* dans l'eau pendant une heure ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le trèfle et faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez la sauce de soya, le gingembre, les oignons verts et les assaisonnements. Servez chaud. (Donne 4 portions.)

Huîtres du Pacifique au trèfle

500 ml	feuilles et fleurs de trèfle, lavées et hachées	2 tasses
30 ml	beurre	2 c. soupe
	12 grosses huîtres du Pacifique, fraîches	
250 ml	vin de table blanc	1 tasse
	sel et poivre au goût	

Faites sauter le trèfle dans le beurre pendant 3 à 5 minutes. Ajoutez les huîtres avec leur eau, couvrez et faites mijoter jusqu'à ce que les huîtres se mettent à friser. Ajoutez le vin, faites chauffer, ajoutez les assaisonnements et servez. (Donne 4 portions.)

Filet de sole au trèfle, à la mode des Maritimes

50 ml	beurre	1/4 tasse
1 kg	filet de sole	2 lbs
	1 oignon moyen, haché fin	
15 ml	jus de citron	1 c. soupe
250 ml	vin de table blanc	1 tasse
	sel et poivre au goût	
500 ml	feuilles de trèfle, lavées et hachées	2 tasses
250 ml	champignons frais, tranchés	1 tasse

Dans une grande poêle, faites fondre la moitié du beurre et ajoutez-y la sole, l'oignon, le jus de citron, le vin et les assaisonnements. Couvrez et faites cuire pendant 10 minutes à feu moyen. Pendant la cuisson du poisson, faites sauter les feuilles de trèfle et les champignons dans le reste du beurre. Déposez le mélange de poisson dans un plat à four graissé, couvrez-le des feuilles de trèfle et des champignons. Faites cuire à 180°C (350°F) de 15 à 20 minutes. Servez très chaud avec du riz et des quartiers de citron. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Universellement connu, identifié sans erreur possible, communément répandu, le trèfle compte parmi les aliments de survie les plus importants. Séchées, fleurs et graines de trèfle des prés et de trèfle rampant ont servi à faire le pain pendant les famines qu'a connues l'Irlande.

Dans l'antique Bretagne, druides et sorciers le tenaient pour sacré; de nos jours, il est un des symboles de la Sainte-Trinité. Le trèfle à quatre feuilles, mutation accidentelle du trèfle rampant, est considéré comme un porte-bonheur.

Érodium cicutaire

(Géraniacées)

Autres noms
Aiguillettes, herbe-à-la-fourchette, bec-de-grue.

Comment le reconnaître
Cette plante annuelle a des tiges couchées ou droites qui rayonnent à partir de la racine centrale. Les feuilles, la plupart basilaires, sont pennées et avec un certain nombre de folioles grossièrement dentelés dont la taille augmente vers le sommet. Les tiges sont généralement rougeâtres et couvertes de poils courts et soyeux. Les fleurs, réunies en petites grappes, passent par toutes les nuances du rose, et ont de petits pétales qui tombent facilement. Les fruits forment un long «bec» aigu, comme un bec de grue.

Où le trouver
Originaire de l'Ancien Monde, l'érodium s'est répandu dans toute l'Amérique du Nord sur les plaines arides, les côteaux, les pelouses et les jardins.

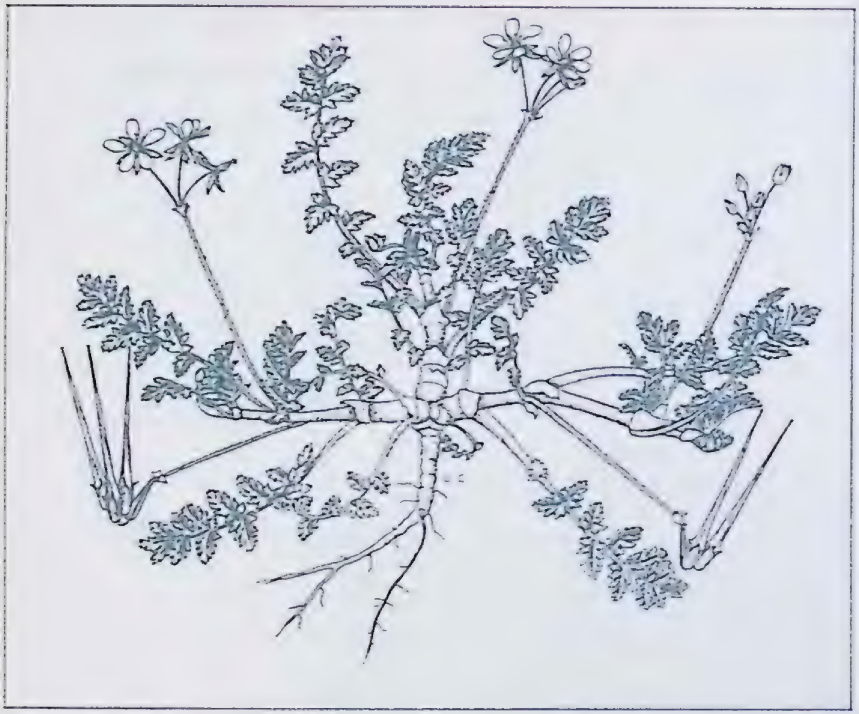
Comment l'accommoder
Les jeunes feuilles, aussi savoureuses que nourrissantes, se mangent crues en salade ou cuites comme légume. On peut fort bien les relever d'une goutte de jus de citron ou de certaines herbes comme la menthe et le thym. Comme il est difficile d'en ramasser suffisamment pour en faire un plat, mêlez-les à d'autres verdures.

À la carte

Omelette à l'aiguillette

15 ml	beurre *ou* margarine	1 c. soupe
250 ml	feuilles d'érodium, lavées et hachées	1 tasse
	4 oeufs	
125 ml	lait entier *ou* crème	1/2 tasse
1 ml	sel	1/4 c. thé
1 ml	poivre noir	1/4 c. thé
	4 tranches de bacon, cuites et coupées en petits morceaux (facultatif)	
	fromage râpé	

Dans une poêle épaisse, faites fondre le beurre *ou* la margarine jusqu'à ce qu'ils commencent à mousser. Ajoutez les feuilles d'érodium et faites cuire à feu modéré environ 5 minutes. Pendant la cuisson, battez ensemble les oeufs, le lait *ou* la crème, les assaisonnements et le bacon si vous en désirez. Versez ce mélange dans la poêle, remuez légèrement et laissez prendre l'omelette. Saupoudrez de fromage râpé. Servez immédiatement avec des rôties beurrées. (Donne 2 portions.)



Érodium aux tomates

500 ml	jeunes feuilles d'érodium, lavées et hachées	2 tasses
50 ml	eau	1/4 tasse
	1 petite gousse d'ail, émincée	
30 ml	huile d'olive	2 c. soupe
	1 petite boîte de purée de tomate	
	sel et poivre au goût	
2 ml	origan	1/2 thé

Mettez les feuilles d'érodium et l'eau dans une casserole. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes. Égouttez et réservez. Faites sauter l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à léger brunissement. Ajoutez l'érodium, la pâte de tomates et les assaisonnements. Mélangez bien et réchauffez. Servez sur du riz ou sur des nouilles. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Cultivée dans les plaines herbeuses, cette plante tient une place importante comme fourrage d'hiver, surtout pour les moutons. On la trouve souvent dans les villes d'industrie textile où elle arrive mêlée à la laine. Chaque fruit possède une queue longue et effilée qui fait partie du «bec-de-grue», et qui, à maturité, s'enroule en tire-bouchon pour pénétrer en vrille dans le sol et y déposer la graine.

Menthe à épis

(Labiacées)

Autres noms
Baume vert, menthe verte.

Comment la reconnaître
Cet aromate bien connu est une plante vivace à rhizomes rampants. Il a des tiges dressées et fasciculées, quelquefois ramifiées; comme chez presque toutes les menthes, elles sont carrées en coupe transversale. Les feuilles vert clair, varient de lancéolé à ellipsoïde; elles sont dentées, fortement acuminées et se présentent en paires opposées. Les fleurs petites et nombreuses sont réunies en grappes terminales denses et allongées; elles sont lavandre pâle et, parfois, blanches. De nombreuses autres espèces de menthe, notamment la menthe poivrée (*M. piperita* L.) et notre menthe des champs (*M. arvensis* L.) ou menthe du Canada, se retrouvent à l'intérieur et alentour des jardins canadiens, et l'on peut s'en servir de la même manière que la menthe à épis.

Où la trouver
Originaire d'Europe, la menthe à épis est amplement cultivée comme herbe en Amérique du Nord. Comme elle est agressive à l'extrême, il convient de la planter dans un pot ou dans un seau enfoncé dans le sol pour l'empêcher de s'étendre et d'envahir les autres plantes. Une fois, établie, il n'y a pratiquement pas moyen de l'éliminer. Elle s'échappe très souvent des jardins et on la retrouve de par le pays, le long des berges,

Mentha spicata L.
(Lamiaceae ou Labiatae)

des ruisseaux et fossés et dans les vergers et jardins à l'abandon. Quoiqu'elle soit reconnue comme plante potagère, beaucoup de jardiniers vous diront qu'on peut aussi la considérer comme mauvaise herbe car elle persiste que vous le vouliez ou non.

Comment l'accommoder

La menthe à épis est une herbe culinaire fort utile, un assaisonnement, une plante à infusion. Comme les autres menthes, elle renferme une huile volatile à l'odeur et au goût rafraîchissants. Fraîches, séchées ou congelées, quelques feuilles de menthe hachées mêlées à une salade avec d'autres herbes fraîches comme le thym, la marjolaine et le cerfeuil ne vous vaudront que des compliments. Quelques tiges de menthe cuites avec des pommes de terre nouvelles ou des pois du jardin donneront une saveur difficile à surpasser. Garnissez de brins de menthe fraîche, les plats froids, les salades de fruits et les boissons glacées. Vous obtiendrez un effet des plus agréables en faisant geler des brins de menthe dans des cubes de glaces que vous utiliserez dans vos boissons. À bien y penser, comment pouvez-vous vous passer d'un carré de menthe?

À la carte

Menthe confite

2 douzaines feuilles fraîches de menthe, lavées et bien séchées
1 blanc d'oeuf, battu en neige
sucre de confiserie

Plongez, une à la fois, les feuilles de menthe dans le blanc d'oeuf battu, puis dans le sucre de confiserie pour qu'elles en soient entièrement enrobées. Laissez sécher au four à feu doux, environ 100°C (200°F), pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Servez après les repas comme friandises.

Carottes glacées à la menthe

500 g	carottes naines, lavées et brossées	1 lb
1 ml	sel	1/4 c. thé
175 ml	eau bouillante	3/4 tasse
50 ml	beurre	1/4 tasse
50 ml	cassonade	1/4 tasse
15 ml	feuilles de menthe, lavées et hachées fin	1 c. soupe

Ajoutez les carottes et le sel à l'eau bouillante. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres soit environ 10 minutes. Égouttez. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la cassonade, la menthe et les carottes cuites. Remuez sans arrêt à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient bien glacées. (Donne 4 portions.)

Sauce à la menthe

250 ml	vinaigre de cidre	1 tasse
125 ml	sucre	1/2 tasse
250 ml	feuilles de menthe, lavées et hachées fin	1 tasse

Faites chauffer le vinaigre et le sucre ensemble jusqu'à ce que le mélange se mette à fumer. Versez sur les feuilles de menthe dans un bol en pyrex et laissez reposer environ 2 heures. Servez avec de l'agneau de lait. Cette sauce se conserve pendant plusieurs semaines au réfrigérateur pour être utilisée selon vos besoins.

Coupe de fruits à la menthe

30 ml	feuilles de menthe, lavées et hachées fin	2 c. soupe
	1 grosse orange, pelée et coupée	
	de 10 à 12 cerises dénoyautées *ou* raisins noirs *ou* framboises	
	1/2 cantaloup, coupé en cubes	
	1 petite boîte de morceaux d'ananas, égouttés	
	1 pêche, tranchée	
	1 poire, tranchée	
	1 banane, tranchée	
15 ml	jus de citron	1 c. soupe
30 ml	sucre à fruits	2 c. soupe
30 ml	xérès	2 c. soupe
5 ml	acide ascorbique (vitamine C)	1 c. thé
	brins de menthe frais, lavés	

Mélangez tous les ingrédients sauf les deux derniers. Saupoudrez l'acide ascorbique et brassez légèrement. Réfrigérez. Servez dans des coupes à sorbet, garnies de brins de menthe. (Donne de 4 à 6 portions.)

Infusion de menthe

Récoltez les feuilles au tout début de la floraison, de préférence un matin sec et ensoleillé. Lavez les feuilles et essorez-les. Étendez-les sur du papier paraffiné et laissez sécher pendant 2 jours à la température ambiante. Ne les faites pas sécher au four car une telle chaleur ferait évaporer les huiles naturelles. Conservez dans un récipient hermétique et utilisez selon vos besoins. Il faut environ 5 ml (1 c. thé) de feuilles sèches broyées par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Faites infuser dans une théière couverte pendant au moins 10 minutes avant de servir.

Gelée minute de pommes à la menthe

250 ml	feuilles fraîches de menthe, lavées	1 tasse
750 ml	jus de pommes *ou* cidre (non alcoolisé)	3 tasses
	quelques gouttes de colorant végétal vert (facultatif)	
57 g	1 paquet de pectine en poudre	2 oz
1 L	sucre	4 tasses

Dans une grosse marmite, mélangez la menthe et le jus de pomme *ou* le cidre. Amenez au point d'ébullition, puis retirez du feu et laissez reposer 15 minutes. Filtrez à travers une étamine, remettez dans la marmite, ajoutez le colorant et la pectine et faites bouillir à gros bouillons. Incorporez le sucre et remettez à bouillir à feu vif pendant 2 minutes en remuant constamment. Retirez du feu, écumez et versez immédiatement dans des bocaux à gelée stérilisés, en fermant hermétiquement chacun d'entre eux avec des couvercles stérilisés. Renversez les bocaux quelques minutes pour couvrir l'intérieur du couvercle de gelée brûlante, remettez-les à l'endroit et laissez refroidir. Cette recette donne environ 6 bocaux de moyenne grosseur.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Cette menthe était cultivée comme herbe culinaire et médicinale dans les jardins des couvents et des monastères dès le IX^{e} siècle. Comme le signalait le fameux botaniste John Gerard, dans son ouvrage *The Herbal or General History of Plants:*

> La menthe est merveilleusement salutaire pour l'estomac, elle calme le hoquet, la flatulence, les vomissements et la diarrhée dans le choléra, lorsqu'on la boit avec le jus d'une grenade encore verte. Administrée avec de l'eau et du vinaigre, elle fait cesser les vomissements de sang . . . Elle est excellente pour soigner les yeux qui coulent et pour abattre les accès de fièvre . . . Mêlée à de la mellite, on s'en sert contre les maux d'oreille. Son usage interne permet de combattre les morsures de scolopendre, . . . , de chabot et de serpent. On l'applique avec du sel sur les morsures de chiens enragés . . .

Aujourd'hui, on apprécie encore la menthe à épis pour soulager les indigestions bénignes. On la cultive intensivement en Amérique du Nord, car son huile sert principalement à parfumer bonbons, gomme à mâcher, rince-bouche et médicaments.

Mauve négligée

(Malvacées)

Autres noms
Fromagère, fromageon, petite mauve fromagère, amour(s).

Comment la reconnaître
La mauve négligée est une plante annuelle ou brièvement vivace, dressée ou couchée, généralement de taille bien inférieure à 50 cm. Elle a des feuilles vert bleuâtre issues de longs pétioles et formées d'un limbe arrondi ou cordiforme en général peu profondément lobé et finement denté. Les fleurs à cinq pétales, isolées ou en groupe de deux ou trois, émanent des aisselles des feuilles le long des tiges. Les pétales vont du lilas pâle au quasi blanc et sont faiblement encochés aux extrémités. Les fruits sont arrondis et aplatis, ressemblant à de minuscules meules de fromage. Ils sont divisés en carpelles de 12 à 15 contenant chacun une graine. Ceux-ci s'ouvrent facilement à maturité.

D'autres espèces de mauve sont répandues en certaines régions du Canada. Leurs fleurs ressemblent à celle de la mauve négligée mais, dans quelques cas, elles sont plus grosses et plus voyantes. On peut s'en servir tout comme de la mauve négligée.

Où la trouver
La mauve négligée, originaire d'Eurasie, se retrouve dans chaque province du Canada, sauf peut-être en Saskatchewan. Elle se retrouve le plus communément dans les régions peuplées du Québec, de l'Ontario et de la Colombie-Britannique, élisant domicile dans les jardins, les champs cultivés, les cours de ferme, les terrains vagues et sur les pelouses.

Comment l'accommoder
Toutes les espèces de mauve sont comestibles. Les feuilles crues se mêlent bien à des salades, mais elles ont une texture légèrement rude qui peut irriter la langue. Il vaut mieux les faire cuire comme l'épinard, ou mieux encore, les utiliser dans la soupe. La mauve donne au consommé une texture glutineuse. En Égypte et dans les autres pays arabes, on fait appel à une espèce étroitement apparentée pour faire une soupe traditionnelle, le *melokhia*. Il ne faut prendre que les jeunes feuilles de mauve: les vieilles ont tendance à devenir dures et amères.

Les fruits discoïdes de la mauve sont également comestibles, ayant une texture croquante et une douce saveur de noisette qui rappelle l'okra. Les petits Anglais les grignotent avec plaisir depuis des siècles, et leur donnent le nom charmant de *fairy cheeses* (fromages de fée).

***Malva neglecta* Wallr.**
(Malvaceae)

À la carte

Consommé de mauve à l'arabe

1 L	jeunes feuilles de mauve, lavées	4 tasses
1 L	bouillon de poulet	4 tasses
	1 ou 2 gousses d'ail, émincées	
15 ml	huile	1 c. soupe
2 ml	coriandre moulue	1/2 c. thé
	pincée de poivre de Cayenne	
	sel au goût	

Rejetez les pétioles des feuilles de mauve. Hachez finement les feuilles ou réduisez-les en purée au mélangeur. Ajoutez-les au bouillon et faites mijoter 10 minutes. Faites dorer l'ail dans l'huile et ajoutez les assaisonnements. Ajoutez ce mélange au bouillon. Couvrez et laissez mijoter de 2 à 3 minutes, en brassant de temps à autre. Servez chaud. (Donne 4 portions.)

Mauve avec sauce au fromage

250 ml	jeunes feuilles de mauve, lavées	1 tasse
50 ml	eau	1/4 tasse
50 ml	beurre *ou* margarine	1/4 tasse
50 ml	farine de blé entier	1/4 tasse
250 ml	lait *ou* crème	1 tasse
125 ml	fromage cheddar, moyen ou fort, râpé	1/2 tasse
	sel et poivre au goût	

Rejetez les pétioles des feuilles de mauve. Coupez les feuilles en fines lanières et placez-les dans une casserole avec l'eau. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles soient tendres. Égouttez et réservez. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre *ou* la margarine et incorporez la farine. Ajoutez graduellement le lait *ou* la crème et faites cuire à feu moyen, en brassant souvent, jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse et onctueuse. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez la mauve et les assaisonnements. Servez chaud sur du riz ou des pommes de terre. (Donne 3 ou 4 portions.)

Mauve et bacon

500 ml	jeunes feuilles de mauve, lavées et déchiquetées	2 tasses
50 ml	eau	1/4 tasse
5 ml	jus de citron *ou* vinaigre de cidre	1 c. thé
	sel au goût	
	2 tranches de bacon, croustillant et émietté	

Ajoutez les feuilles de mauve à l'eau, amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 3 minutes. Égouttez. Disposez dans un bol à servir réchauffé. Ajoutez le jus de citron *ou* le vinaigre, puis le sel et le bacon. Mêlez légèrement, et servez accompagné de pain et de miel. C'est un délicieux repas léger. (Donne 2 portions.)

Hors-d'oeuvre pour enfants aux «fromages» de mauve

	12 fruits de mauve (mûrs mais encore verts) par enfant	
	1 petit paquet de fromage à la crème	
15 ml	jus de citron	1 c. soupe
30 ml	gelée de raisin *ou* de groseille	2 c. soupe
125 ml	crème	1/2 tasse

Lavez les fruits de mauve, ou «fromages», et plantez un cure-dents au centre de chacun. Mêlez le fromage à la crème, le jus de citron, la gelée et la crème. Les enfants peuvent tremper leurs «fromages» un à la fois dans ce mélange et les manger à même les cure-dents.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La guimauve, friandise très prisée devant les feux de camp, se fait aujourd'hui avec du sucre, du sirop de maïs et de la gélatine, mais autrefois, on la fabriquait à partir de la racine mucilagineuse d'une espèce étroitement apparentée à la mauve négligée, la guimauve officinale (*Althaea officinalis* L.).

La mauve était d'usage médicinal courant en Europe aussi bien qu'en Amérique. On se servait des feuilles comme emplâtres sur les coupures, les plaies, les inflammations, les contusions. La mauve étant fortement mucilagineuse, elle constitue un excellent émollient, calmant et protégeant les membranes des muqueuses irritées. En infusion, les feuilles et les racines atténuent les troubles digestifs bénins et soulagent la toux due au rhume. On vend encore des pastilles de mauve contre la toux dans les pharmacies de l'Europe de l'Est.

Onagre bisannuelle

(Onagracées)

Autres noms
Mâche rouge, onagraire, herbe-aux-ânes.

Comment la reconnaître
Cette plante herbacée, originaire du continent nord-américain, est bisannuelle, à racine pivotante ramifiée et charnue. La première année, apparaît une large rosette rampante de feuilles lancéolées assez épaisses allant jusqu'à 15 cm de longueur. L'année suivante, croît à partir de la rosette une tige velue dressée, souvent d'une taille dépassant 1 m. Les feuilles caulinaires sont plus petites, alternes et sessiles, et bordées de marges dentées en quelques endroits. Aux aisselles, près du bout des tiges, poussent des fleurs jaune vif, à quatre pétales, suivies de bractées allongées et velues qui se fendent en quatre capsules contenant chacune un grand nombre de minuscules graines brun rougeâtre. La plante meurt après la fructification.

Où la trouver
Originaire de notre continent, l'onagre s'est répandue à travers toute l'Amérique du Nord, bien souvent avec l'aide de l'homme, qui l'a aussi introduite en Europe. On la trouve dans toutes les provinces, mais elle est encore plus répandue dans l'Est. Elle préfère les habitats secs et bien drainés comme les pentes rocheuses et les terrains sableux et graveleux. Elle pousse également dans les jardins à l'abandon, les pâturages ensoleillés, les terrains vagues et sur le bord des routes.

Oenothera biennis L.
(Onagraceae)

Comment l'accommoder

Les feuilles basilaires servent de légume et peuvent s'ajouter aux soupes et aux ragoûts. Cependant, les racines nutritives et savoureuses se mangent plus communément. On peut les faire bouillir comme des carottes ou toute autre racine comestible, ou en faire l'un des ingrédients d'une soupe, d'une sauce ou d'un ragoût. Il ne faut utiliser que des racines de la première année, c'est-à-dire celles d'une plante qui ne fleurit pas. Nous recommandons de les faire bouillir dans une eau légèrement salée qu'on aura changée une fois et de les peler juste avant de servir. Vous trouverez que ces racines délectables ont un goût quelque peu comparable à celui de la noix. Nous espérons que les quelques recettes qui suivent varieront agréablement votre menu et remettront en valeur cette mauvaise herbe si longtemps négligée.

À la carte

Huîtres grillées à l'onagre, à la mode de la côte Ouest

250 ml	racines d'onagre	1 tasse
30 ml	beurre	2 c. soupe
125 ml	xérès	1/2 tasse
	12 huîtres fraîches	
	sel d'ail	
	chapelure	
	jus de citron	

Pelez les racines, recouvrez-les d'eau salée (que vous changerez une fois pour enlever le goût poivré) et faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et hachez. Faites sauter 3 minutes dans le beurre, ajoutez le xérès et réservez. Nettoyez les huîtres et passez-les ouvertes au four à 180°C (350°F) de 3 à 5 minutes selon leur taille. Retirez du four et recouvrez chaque huître avec les racines. Saupoudrez de sel d'ail et de chapelure, et faites dorer. Relevez de quelques gouttes de jus de citron avant de servir. Servez très chaud comme amuse-gueule.

Racines d'onagre au cari

	12 racines d'onagre, bien développées	
45 ml	beurre	3 c. soupe
30 ml	cari	2 c. soupe
	sel au goût	

Pelez les racines, recouvrez-les d'eau salée (que vous changerez une fois pour enlever le goût poivré) et faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et tranchez. Faites fondre le beurre dans un poêlon épais, ajoutez les racines, le cari et le sel, remuant jusqu'à ce que les racines soient enrobées de cari. Laissez mijoter 15 minutes. Servez chaud avec n'importe quel plat de viande. (Donne 4 portions.)

Sauce d'onagre aux champignons

	6 racines d'onagre bien développées	
125 ml	champignons tranchés, frais ou en conserve	1/2 tasse
30 ml	beurre	2 c. soupe
250 ml	vin de table rouge	1 tasse
	sel, poivre et sel d'ail au goût	

Pelez les racines, recouvrez-les d'eau salée (que vous changerez une fois pour enlever le goût poivré) et faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et tranchez. Dans un poêlon épais, faites fondre le beurre et ajoutez les racines et les champignons. Arrosez de vin et faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Assaisonnez à votre goût et servez chaud avec des biftecks ou tout autre plat de boeuf. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'onagre est l'une des rares plantes originaires de notre continent, qu'on ait introduites intentionnellement en Europe et en Asie comme légume. Apparue pour la première fois sur ces continents au XVII[e] siècle, elle s'y trouve désormais bien installée et cultivée pour ses qualités nutritives et médicinales et pour sa beauté comme plante de jardin.

Les Anglais l'appellent depuis longtemps *King's cure-all* (panacée royale) à cause de son efficacité contre les rhumes. Depuis longtemps, on en fait en Europe une tisane spéciale servant encore à cette fin. Nous connaissons des gens qui prisent ce remède au point de cueillir l'onagre chaque année pour s'aider à combattre les rhumes hivernaux. On recommande de faire infuser 5 ml (1 c. thé) de feuilles et de tiges finement hachées et séchées dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante et de boire cette infusion. Jadis, on se servait d'un onguent de feuilles d'onagre pour traiter diverses affections cutanées comme l'eczéma.

Oxalides à fleurs jaunes

(Oxalidacées)

Autres noms
Oxalis, pain de lièvre, surette.

Comment les reconnaître
Il existe plusieurs espèces d'oxalides en Amérique du Nord dont la couleur des fleurs varie entre le blanc, le pourpre et le jaune. Elles ont toutes un goût semblable et on peut utiliser l'une ou l'autre espèce en cuisine. La plupart poussent dans les bois ombreux, mais certaines, les espèces à fleurs jaunes en particulier, sont tenaces et s'implantent comme mauvaise herbe de jardin. Au Canada, nous connaissons surtout trois de ces espèces: *Oxalis stricta* L., *O. dillenii* Jacq, et *O. corniculata* L. Comme ces espèces se ressemblent et sont difficiles à distinguer, nous les considérons en tant que groupe. Ce sont des plantes vivaces feuillues, à tiges dressées ou traînantes, mesurant habituellement moins de 30 cm de hauteur. Les feuilles, comme celles du trèfle, sont divisées en trois folioles cordiformes, dont la pointe est dirigée vers le centre. Les feuilles et les tiges varient entre vert vif chez *O. stricta*, gris chez *O. dillenii* ou, souvent, pourpre rougeâtre chez *O. corniculata*. Le soir et par temps frais, les feuilles se replient. Les fleurs, jaunes, à cinq pétales, poussent au bout de pédoncules effilés en inflorescence lâche, ne comptant que quelques fleurs. Les capsules sont allongées et pointues, et les graines sont petites, brunes et ridées à maturité.

Oxalis corniculata

Où les trouver

Les trois espèces décrites sont des mauvaises herbes embarrassantes, répandues dans toute l'Amérique du Nord et apparaissant aussi en Europe et dans d'autres parties du monde. *Oxalis stricta* est commune à travers le sud du Canada: *O. dillenii* croît surtout dans le sud-est du pays; et *O. corniculata* est presque entièrement restreinte au sud de la Colombie-Britannique.

Comment les accommoder

Crues, les tiges et les feuilles de l'oxalide ont un goût fort agréable, grignotées nature ou en salade. Très décoratives, elles constituent une garniture originale et appétissante. Il faut cependant en manger peu à la fois car elles contiennent, à forte concentration, de l'acide oxalique, au goût amer, et toxique en grande quantité. Mangées modérément, elles sont inoffensives. Les feuilles rehaussent également soupes et ragoûts et, comme les feuilles de la petite oseille (voir *Rumex acetosella*, p. 152), elles font une sauce superbe. On peut les substituer à la rhubarbe dans une tarte ou même les faire mariner pour obtenir une délectable «choucroute». Utilisez environ 10 ml (2 c. thé) de sel par 500 g (1 lb) de feuilles égouttées, hachées, et suivez votre recette ordinaire de choucroute. Leur goût acide permet d'en faire un bon substitut de limonade: il suffit de faire bouillir les feuilles dans l'eau, de filtrer, d'ajouter du miel au goût et de réfrigérer. On en fait également un délicieux vin sec.

À la carte

Savoureuse salade du printemps

50 ml	**feuilles d'oxalide, lavées et hachées fin**	**1/4 tasse**
15 ml	**feuilles de menthe, lavées et hachées fin**	**1 c. soupe**
	1 oignon vert, haché fin	
	6 feuilles de jeune laitue fraîche, déchiquetées en bouchées	
	6 radis, tranchés fin	
250 ml	**feuilles de jeunes pissenlits, lavées et hachées très fin**	**1 tasse**
	sel et poivre au goût	
	feuilles d'oxalide entières, lavées, pour la garniture	

Mélangez tous les ingrédients ensemble, sauf la garniture, brassez légèrement et servez avec votre vinaigrette favorite. Garnissez de feuilles d'oxalide. (Donne 3 ou 4 portions.)

Crème d'oxalide

500 ml	feuilles d'oxalide, lavées	2 tasses
25 ml	beurre	1½ c. soupe
1 L	bouillon de poulet	4 tasses
250 ml	lait	1 tasse
125 ml	crème	½ tasse
	3 jaunes d'oeufs, battus	
5 ml	estragon, séché et broyé	1 c. thé

Dans une casserole émaillée ou en acier inoxydable, faites sauter les feuilles d'oxalide au beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 5 minutes. Retirez du feu et réservez. Dans une autre casserole, amenez le lait et la crème au point d'ébullition. Incorporez un peu de ce liquide chaud aux jaunes d'oeufs et ajoutez ensuite lentement ce mélange au lait et à la crème en remuant constamment. Ajoutez alors le mélange d'oxalide et de bouillon et réchauffez jusqu'à ce que le potage épaississe légèrement, *mais ne le faites pas bouillir.* Parsemez d'estragon et servez chaud. Bon accompagnement d'un repas de veau ou de poisson (Donne de 4 à 6 portions.)

Sauce à l'oxalide pour le poisson et le gibier

500 ml	feuilles d'oxalide, lavées	2 tasses
30 ml	beurre	2 c. soupe
15 ml	miel (ou au goût)	1 c. soupe
15 ml	vinaigre (ou au goût)	1 c. soupe

Dans une casserole émaillée ou en acier inoxydable, faites sauter les feuilles d'oxalide au beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réduisez en purée dans un mélangeur et ajoutez le miel et le vinaigre. Servez sur du poisson, du gibier ou du porc.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

On a utilisé différentes espèces d'oxalide comme légume vert dans plusieurs parties du monde. La plus connue est probablement l'oxalide comue (*O. acetosella* L.), légume potager secondaire utilisé en Europe dès le XV^{e} siècle. En Islande, en France et ailleurs, chez les paysans surtout, les feuilles servaient de condiments à salade et de légume. Le botaniste John Gerard signalait en 1633 que cette oxalide «écrasée et servie en sauce verte, est bonne pour ceux qui ont l'estomac faible ou malade, car elle raffermit l'estomac, donne de l'appétit, et c'est la meilleure de toutes les sauces d'oxalide, non seulement par ses vertus, mais également par l'agrément de son goût».

Plantain majeur

(Plantaginacées)

Autres noms
Plantain à grand épi, grand plantain, queue-de-rat, pied-du-Blanc.

Comment le reconnaître
Le plantain est aussi connu que le pissenlit, le chénopode, le chardon et le trèfle. C'est une plante vivace dont la taille dépasse rarement 30 cm, à court rhizome retenu solidement par de nombreuses radicelles. Les feuilles, disposées en rosettes basilaires, peuvent atteindre 25 cm de longueur; de coloration vert vif, elles ont une bordure unie, une forme plutôt elliptique, de fortes veines parallèles, et une texture molle. Chaque feuille a un pétiole épais, généralement aussi long que le limbe. Les fleurs, petites, vertes et discrètes, sont groupées en longues grappes compactes au bout de tiges sans feuilles. Des capsules ovoïdes produisent de 6 à 30 petites graines (longueur: environ 1 mm) que l'humidité rend collantes.

On retrouve, du sud de l'Ontario à la Nouvelle-Écosse, une plante très voisine, le plantain de Rugel (*P. rugelii* Decne.), indigène de l'Amérique du Nord. Il diffère du plantain majeur par ses feuilles légèrement dentées, d'un vert plus pâle, et par sa tige et ses bases de pétioles rouge pourpré. Une autre espèce, le plantain lancéolé (*P. lanceolata* L.), aussi connue sous le nom de bonne-femme, plantain long et herbe-à-cinq-côtes, est une mauvaise herbe originaire d'Europe, très commune au Canada, à l'est des Grands lacs et dans le sud de la Colombie-Britannique. Cette espèce a des feuilles lancéolées, plus étroites et plus épaisses, de plus courts épis floraux au bout de longs pédoncules. Les deux espèces sont comestibles et on peut les substituer au plantain majeur. Certains trouvent cependant le plantain lancéolé inférieur au plantain majeur, car il est plus amer et plus dur que ce dernier. Nous recommandons de la faire bouillir dans de l'eau additionnée de miel. D'après notre expérience, un peu de vin en améliore la saveur.

Où le trouver
Le plantain majeur se retrouve dans le monde entier. Son histoire en Amérique du Nord reste imprécise; on sait qu'il est originaire d'Europe et d'Asie, et qu'il est maintenant bien implanté sur le continent américain, mais on se demande toujours s'il a précédé la venue du premier Européen. Au Canada, on le trouve communément dans les régions peuplées de toutes les provinces, où il pousse à la campagne et dans les coins de verdure des villes. Vous en récolterez dans les jardins et sur les pelouses, de même que dans les prés, les prairies, les champs, les terrains vagues et le long des routes.

Comment l'accommoder

Crues, les feuilles de plantain font une bonne salade, surtout lorsqu'elles sont combinées avec d'autres verdures. Utilisé comme légume en Europe et en Asie pendant des siècles, il s'apprêtait et se servait comme l'épinard. Pour le faire cuire, il est à son meilleur au printemps, quand les feuilles sont jeunes et tendres. En été, quand les feuilles ont produit des fibres dures, il ne faut récolter que de jeunes pousses et les faire cuire avec du sucre ou du miel pour en enlever l'amertume. Le plantain a un goût comparable à celui de l'épinard et du rumex. Trop de gens le gâtent en le faisant trop cuire; nous recommandons donc de le couvrir et de le faire mijoter légèrement dans le moins d'eau possible. Le temps de cuisson dépend de la consistance des feuilles, mais ne doit pas dépasser 3 ou 4 minutes. L'eau devrait être entièrement réduite à la cuisson, pour que les minéraux et les vitamines ne soient pas perdus à l'égouttage.

On utilise depuis longtemps le plantain sous forme d'infusion. C'est un breuvage sain, riche en vitamines A et C. C'est tout simple: il suffit de faire infuser, pendant une demi-heure, deux grosses poignées de feuilles dans 1 L (4 tasses) d'eau bouillante.

Moulues au mortier, les graines de plantain peuvent servir à faire du pain et des crêpes. Les Indiens d'autrefois en tiraient communément leur farine.

Il y a cent façons d'utiliser le plantain. Voici quelques-unes de nos recettes favorites.

Plantago major (à gauche)
P. lanceolata (à droite)

Salade de plantain et de champignons

	2 pommes de terre moyennes, cuites et refroidies	
500 ml	jeunes feuilles de plantain, lavées et déchiquetées	2 tasses
250 ml	champignons tranchés, frais ou en conserve	1 tasse
	1 poivron vert, haché	
45 ml	huile d'olive	3 c. soupe
45 ml	vinaigre de vin	3 c. soupe
	sel et poivre au goût	

Coupez les pommes de terre en julienne. Ajoutez les autres ingrédients et remuez délicatement. Réfrigérez. (Donne 4 portions.)

Salade rustique à la canadienne

500 ml	jeunes feuilles de plantain, lavées et déchiquetées	2 tasses
250 ml	feuilles de pissenlit, lavées et déchiquetées	1 tasse
30 ml	oignon, haché	2 c. soupe
15 ml	graines de céleri	1 c. soupe
	sel et poivre au goût	
50 ml	mayonnaise	1/4 tasse
125 ml	bière	1/2 tasse

Mélangez les 5 premiers ingrédients. Diluez la mayonnaise avec la bière et ajoutez-la aux légumes. Brassez bien. Réfrigérez. (Donne 3 ou 4 portions.)

Salade de plantain à la provençale

	1 gousse d'ail	
500 ml	jeunes feuilles de plantain, lavées et coupées en bandes	2 tasses
	2 tomates moyennes, hachées	
	6 radis, tranchés	
	1 branche de céleri, tranchée	
250 ml	cresson, lavé et haché	1 tasse
15 ml	pâte d'anchois	1 c. soupe
15 ml	caviar noir *ou* rouge (facultatif)	1 c. soupe
	1 petit paquet de fromage à la crème	
30 ml	crème sûre	2 c. soupe
125 ml	vinaigrette française	1/2 tasse

Frottez le saladier avec la gousse d'ail coupée en deux, puis jetez-la. Disposez le plantain, les tomates, les radis, le céleri et le cresson dans le saladier. Ajoutez la pâte d'anchois et le caviar si vous en désirez. Dans un bol, mêlez ensemble le fromage, la crème sûre et la vinaigrette. Versez sur la salade. Brassez et servez immédiatement. (Donne 4 portions.)

Plantain au four

30 ml	beurre	2 c. soupe
	1 oignon moyen, haché	
500 ml	feuilles de plantain, lavées et grossièrement hachées	2 tasses
	sel et poivre au goût	
500 ml	jambon cuit, coupé en dés	2 tasses
	2 oeufs durs, tranchés	
	1 boîte de soupe aux champignons	
125 ml	chapelure *ou* croustilles émiettées	1/2 tasse

Faites chauffer le four à 150°C (300°F). Faites fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez l'oignon et faites dorer à feu moyen. Ajoutez les feuilles de plantain, enrobez-les de beurre fondu et assaisonnez. Dans une cocotte beurrée, disposez une couche de plantain puis une couche de jambon et d'oeufs. Recommencez. Versez la soupe aux champignons sur le tout et parsemez de chapelure *ou* de croustilles émiettées. Faites cuire au four pendant une heure. (Donne 3 ou 4 portions.)

Plantain à la bourguignonne (spécialité de grand-maman)

1 L	jeunes feuilles de plantain, lavées et hachées	4 tasses
50 ml	beurre	¼ tasse
15 ml	miel	1 c. soupe
75 ml	vin rouge sec de bonne qualité	⅓ tasse
	sel et poivre au goût	

Recouvrez le plantain d'eau salée et amenez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter de 4 à 5 minutes. Égouttez et placez dans un poêlon épais avec le beurre. Faites cuire à feu moyen en mêlant bien pour enrober les feuilles de gras. Ajoutez le miel et le vin. Couvrez et faites mijoter jusqu'à ce que le plantain soit tendre. Ajoutez les assaisonnements et servez chaud avec du porc ou du veau; voilà qui fait changement du chou bouilli et du cardon. (Donne 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les feuilles et graines de plantain majeur constituent un bon supplément à la nourriture des oiseaux de volière et de basse-cour. On s'en sert communément à cette fin en Europe. Il suffit de récolter les feuilles et les grappes fructifères, tiges comprises, d'en faire de petites bottes et de les faire sécher au soleil. Les canaris s'en régalent. Nourrissez-en votre petit oiseau en cage: il vous en sera reconnaissant et, qui sait, peut-être se mettra-t-il à chanter!

Cette plante est renommée en Europe et en Amérique du Nord comme emplâtre pour les coupures, éraflures, éruptions, furoncles et autres infections cutanées. Les feuilles fraîches sont broyées et appliquées directement sur la zone affectée. Si les Amérindiens s'en servent communément à cette fin, c'est tout à fait indicateur de l'ancienneté de cette plante sur notre continent. Beaucoup d'Indiens l'appellent «feuilles de grenouille».

Les graines mucilagineuses de certaines espèces de plantain servent à la préparation de nombreux laxatifs vendus dans le commerce.

Sarrasin de Tartarie

(Polygonacées)

Autres noms
Fagrée, sarrasin cornu, sarrasin vert.

Comment le reconnaître
C'est une plante annuelle ayant des tiges verdâtres dressées et des feuilles triangulaires pâles, larges ou sagittées. Les feuilles inférieures ont de longs pétioles et les feuilles supérieures en ont de courts. Les petites fleurs verdâtres sont réunies en grappes dans les aisselles et au bout des tiges. Les graines, brunâtres ou gris foncé, ternes et rugueuses, ont une forme triangulaire très marquée.

Le blé noir ou sarrasin (*Fagopyrum sagittatum* Gilib.), ressemble au sarrasin de Tartarie, mais il a des tiges rougeâtres, des fleurs blanches ou rosâtres plus grosses, réunies en grappes plus importantes, et des graines plus lisses, plus grosses et plus nettement triangulaires. Les deux espèces ressemblent à la renouée liseron (*Polygonum convolvulus* L.) mais cette dernière a tendance à ramper ou à grimper, et ses petites graines noires ne valent pas la peine d'être récoltées pour l'alimentation.

***Fagopyrum tataricum* (L.) Gaertn.**
(Polygonaceae)

Où le trouver

Le sarrasin de Tartarie, comme le blé noir, est originaire d'Asie. Importé en Amérique du Nord pour la culture, il a été exploité à grande échelle dans l'est du Canada, en particulier au Nouveau-Brunswick, mais aujourd'hui il semble en perte de faveur. On le retrouve comme échappée de culture dans diverses parties du Canada, mais à l'heure actuelle, il n'est considéré comme mauvaise herbe que dans le centre-nord de l'Alberta et dans certaines parties du Manitoba. Toutefois, comme il se répand rapidement, il peut fort bien devenir bientôt nuisible ailleurs dans l'Ouest canadien. Ses graines se mêlent communément au blé, et il est très difficile de les séparer. Le sarrasin est cultivé en maints endroits du pays et n'est pas considéré comme une mauvaise herbe.

Comment l'accommoder

Le sarrasin (tant le sarrasin de Tartarie que le sarrasin proprement dit) est une céréale excellente et bien connue. Vous pouvez en faire cuire les grains entiers pour les manger comme une autre céréale ou les moudre en farine qui pourra remplacer toute autre farine de grains entiers dans vos recettes préférées. La «galette de sarrasin» est un plat traditionnel, apprécié en particulier dans l'est du Canada. Il n'y a rien de meilleur pour le petit déjeuner, surtout si elle est servie baignant dans le beurre et le sirop d'érable. Le grain de sarrasin entre avantageusement dans la composition d'une *granola* maison; il lui donne un «croquant» parfait. On fait un excellent *porridge* avec le gruau (grain privé de son) de sarrasin en Europe de l'Est où on le sert sous le nom de *kacha*. Ce plat remplace les pommes de terre, le blé, et souvent il est accompagné de tranches de bacon ou de gras de bacon fondu.

Le sarrasin se récolte de préférence en août ou en septembre par temps sec et venteux, dès l'apparition des premiers grains, et avant la première gelée. Il faut récolter les sommités entières et les attacher en paquets pour les faire sécher quelques jours afin de permettre au grain de parvenir à complète maturité. À l'échelle commerciale, la récolte se fait à la moissonneuse-batteuse, mais dans votre cour, elle se fait à la main: vous coupez les plantes puis recueillez les grains en battant les sommités au-dessus d'un plateau, puis il faut vanner

la balle légère en agitant légèrement les grains au vent pour permettre à la balle de s'envoler.

Il faut conserver le sarrasin dans des poches en un lieu sec et frais. Si vous ne pouvez pas récolter le sarrasin à l'état sauvage, vous pouvez quand même l'acheter en grains dans les magasins d'alimentation naturelle et dans d'autres magasins un peu partout au Canada. On utilise également le sarrasin comme plante mellifère et il est souvent cultivé à cette seule fin, en particulier dans l'est des États-Unis. Le miel, assez liquide, est foncé, et il a une saveur très caractéristique.

Avertissement: Certaines personnes sont allergiques au sarrasin. Si vous n'en avez jamais essayé, n'en mangez d'abord qu'une infime quantité pour vous assurer qu'il ne vous causera pas d'ennui.

De plus, le feuillage et les grains du sarrasin peuvent, dans certaines circonstances, être une cause de photosensibilisation (hypersensibilité à la lumière) chez les animaux et possiblement chez les humains. Cela se produit rarement dans l'hémisphère nord et résulterait d'une exposition prolongée à un soleil intense après consommation de grandes quantités de sarrasin.

À la carte

Gruau de sarrasin

250 ml	**gruau de sarrasin**	**1 tasse**
	1 oeuf	
2 ml	**sel**	**½ c. thé**
15 ml	**huile végétale**	**1 c. soupe**
500 ml	**bouillon de poulet *ou* de légumes**	**2 tasses**

Mélangez le sarrasin, l'oeuf et le sel. Faites cuire à feu vif dans un poêlon épais, en remuant sans cesse pour éviter que les grains ne s'agglomèrent. Pendant la cuisson, ajoutez l'huile en continuant à remuer. Amenez le bouillon à ébullition et ajoutez-le au mélange de sarrasin. Couvrez et laissez mijoter environ une demi-heure. Servez chaud avec une sauce, comme plat de résistance. (Donne 4 portions.)

Petites galettes de sarrasin «nature»

500 ml	eau	2 tasses
500 ml	gruau de sarrasin	2 tasses
	1/2 oignon, haché	
	1 branche de céleri, coupée en dés	
	1 grosse carotte, coupée en dés	
30 ml	beurre *ou* margarine	2 c. soupe
	1 oeuf, légèrement battu	
5 ml	sauge en poudre	1 c. thé
	sel au goût	
30 ml	graines de tournesol *ou* amandes effilées	2 c. soupe

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le gruau, baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes. Réservez. Faites sauter l'oignon, le céleri et la carotte dans le beurre *ou* la margarine jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajoutez le gruau cuit et les autres ingrédients et mêlez bien. Laissez refroidir et former de petites galettes. Dans un poêlon légèrement graissé, faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les deux côtés des galettes soient brun-doré. (Donne environ une douzaine de petites galettes.)

Granola au sarrasin

250 ml	grains de sarrasin	1 tasse
1 L	flocons d'avoine *ou* de blé *ou* de seigle *ou* de soya	4 tasses
250 ml	graines de tournesol	1 tasse
250 ml	noix de coco non sucrée (facultatif)	1 tasse
250 ml	huile de carthame *ou* de sésame	1 tasse
125 ml	miel liquide	1/2 tasse
5 ml	sel	1 c. thé
125 ml	graines de sésame (facultatif)	1/2 tasse
250 ml	raisins secs	1 tasse
250 ml	germes de blé	1 tasse

Mélangez tous les ingrédients, sauf les raisins secs et les germes de blé, dans un grand bol. Étendez ce mélange sur une grande tôle à biscuits et faites rôtir à 150°C (300°F) environ 45 minutes, en remuant à peu près toutes les 15 minutes. Alors que le mélange est encore chaud, ajoutez les raisins secs et les germes de blé en remuant. Laissez refroidir 30 minutes et brassez jusqu'à ce que la préparation se sépare en bouchées. Entreposez dans des bocaux fermés, et servez avec du lait au petit déjeuner, ou encore pour recouvrir les desserts. (Donne environ 2 L [8 tasses].)

Kacha à la tartare, petit déjeuner des Prairies

625 ml	eau	2 1/2 tasses
125 ml	gruau de sarrasin	1/2 tasse
125 ml	raisins secs *ou* dattes hachées	1/2 tasse
	miel au goût	
125 ml	noix de coco râpée	1/2 tasse

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le gruau, les raisins *ou* les dattes et le miel. Réduisez la chaleur et faites bouillir de 12 à 15 minutes en remuant sans cesse. Ajoutez la noix de coco et laissez cuire 5 minutes de plus. Servez chaud ou froid au déjeuner ou au goûter. (Donne 4 portions.)
Note: C'est une variante, élaborée, d'un plat traditionnel des soldats et paysans russes.

Crêpes de sarrasin au babeurre, à la mode du Nouveau-Brunswick

375 ml	farine de sarrasin	1 1/2 tasse
125 ml	farine blanche naturelle	1/2 tasse
2 ml	poudre à pâte	1/2 c. thé
ml	sel	1/2 c. thé
5 ml	bicarbonate de soude	1 c. thé
800 ml	babeurre	3 1/4 tasses
10 ml	mélasse	2 c. thé
30 ml	huile végétale	2 c. soupe

Tamisez ensemble tous les ingrédients secs et réservez. Mélangez le babeurre, la mélasse et l'huile, puis ajoutez-les aux ingrédients secs. Battez pour mélanger seulement. Faites cuire comme une crêpe ordinaire, sur une plaque ou dans un poêlon préalablement graissé et réchauffé. Servez très chaud avec du sirop d'érable. (Donne environ 3 douzaines de crêpes de taille moyenne.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le sarrasin est excellent pour les volailles et a la réputation de stimuler la production des oeufs. Moulu et mêlé à du maïs et à de l'avoine, c'est un aliment de qualité exceptionnelle pour les vaches laitières. On l'enfouit souvent pour amender le sol; il a également la réputation d'assouplir les terrains rebelles et d'exterminer les mauvaises herbes. Le sarrasin de Tartarie est préférable au sarrasin ordinaire dans la plupart des régions du Canada, à cause de sa plus grande résistance à la gelée et de sa plus courte saison de croissance. Originaire des régions montagneuses du Népal et du sud-ouest de la Chine, il y est cultivé depuis l'aube des temps.

Le mot «sarrasin», d'après le *Grand Larousse encyclopédique*, est un emploi figuré du nom du peuple, à cause de la couleur noire du grain.

Renouées géantes

(Polygonacées)

Autres noms

Polygonum cuspidatum est connu sous le nom de renouée japonaise ou persicaire cuspidée et *P. sachalinense* sous le nom de renouée géante ou persicaire de sachaline

Comment les reconnaître

Le nom de «renouée» a été donné à certaines espèces du genre *Polygonum* à cause de leurs épaisses jointures semblables à des noeuds. Il en pousse plus de soixante espèces en Amérique du Nord, la plupart comme mauvaises herbes. Certaines renouées s'appellent aussi «persicaire» à cause de la ressemblance de leurs feuilles avec celles du pêcher (*Persica*). La renouée japonaise et la renouée géante, espèces étroitement apparentées, comptent parmi les plantes comestibles les plus flamboyantes, les plus agressives, mais aussi les plus utiles.

Toutes deux asiatiques, ces espèces ne sont guère connues dans plusieurs régions mais, toutes deux (surtout la renouée japonaise) sont assez bien connues des gens qui habitent les endroits où elles poussent. La renouée japonaise est une plante vivace grande et rugueuse propageant de robustes rhizomes souterrains et de nombreuses tiges ramifères pouvant atteindre une taille de 2,50 m et plus. Ses tiges creuses brun rougeâtre, en forme de baguette, possèdent des jointures agrandies enfermées dans de minces gaines papyracées. Durant l'hiver, privées de feuilles, les renouées ressemblent à des pousses de bambou. Les feuilles de taille démesurée, peuvent épouser diverses

Polygonum cuspidatum

***Polygonum cuspidatum* Sieb. & Zucc. et *P. sachalinense* F. Schmidt ex Maxim.**
(Polygonaceae)

formes, de l'ovale au coeur. Certaines atteignent 20 cm de longueur. Les fleurs vert blanchâtre croissent en luxuriantes grappes rameuses dans les aisselles. Leurs graines sont petites, lisses et noires. Les deux espèces se ressemblent mais la renouée géante est plus grande, plus rude, et elle a des feuilles plus grandes.

D'autres espèces de renouée sont aussi comestibles. La plus commune, connue de tous, ou à peu près, est la renouée des oiseaux (*P. aviculare* L.) qui pousse souvent sur les terrains battus bien durs, le long des routes et dans les terrains vagues partout en Amérique du Nord.

Où les trouver

Les deux espèces géantes de renouée sont belles mais un peu trop agressives pour bien des jardins. On les avait plantées comme ornementation dans bien des endroits un peu partout en Amérique du Nord, mais elles deviennent souvent mauvaises herbes dans les jardins négligés, les terrains vagues, les arrière-cours et le long des routes, en particulier sur la côte du Pacifique, mais également dans l'Est. Dès que vous aurez fait connaissance, vous pourrez la reconnaître facilement, car ce sont réellement des plantes spectaculaires.

Comment les accommoder

Les espèces géantes de renouée ont une grande valeur culinaire, soit comme racines (les jeunes rhizomes souterrains), comme légumes verts de cuisson (les jeunes tiges allant jusqu'à 20 cm), et comme salade. Le rhizome se mange bouilli ou rôti. Il a un goût prononcé, mais certains le trouvent plutôt amer. Ce qu'il y a de meilleur à se mettre sous la dent, ce sont les jeunes pousses récoltées avant le déploiement des feuilles. Elles sont délicieuses, cuites dans de l'eau salée de 3 à 5 minutes et servies chaudes avec du beurre ou une sauce, ou servies froides avec de la crème sûre ou de la mayonnaise. Elles entrent également dans la composition des soupes, des plats au four et même des desserts, où elles se substituent à la rhubarbe. Il est facile de les reconnaître, facile de les accommoder, facile d'en aimer le goût. N'hésitez pas à adopter l'une de nos nouvelles recettes. Vous pouvez utiliser de la même façon d'autres espèces de *Polygonum*.

Avertissement: On doit consommer la renouée modérément car certaines espèces peuvent possiblement être la cause de photosensibilisation (hypersensibilité à la lumière) de la même manière que le sarrasin. Toutefois cela pourrait résulter seulement d'une exposition prolongée à un soleil intense après consommation de grandes quantités de renouée.

À la carte

Plat de renouée à la canadienne

	12 jeunes pousses de renouée, lavées et coupées en petits morceaux	
	sel et poivre au goût	
250 ml	jambon cuit, coupé en morceaux	1 tasse
125 ml	crème sûre	1/2 tasse
	2 tomates moyennes, tranchées	
125 ml	chapelure	1/2 tasse
30 ml	beurre, fondu	2 c. soupe
50 ml	parmesan râpé	1/4 tasse

Placez la renouée dans une casserole et couvrez-la d'eau salée. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 4 minutes. Égouttez, assaisonnez et disposez dans une cocotte bien graissée. Mélangez le jambon avec la crème sûre et versez sur la renouée. Disposez ensuite une couche de tranches de tomates. Recouvrez de chapelure et de beurre fondu, et saupoudrez de parmesan. Faites cuire à 200°C (400°F) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Servez chaud comme plat de résistance. (Donne 2 ou 3 portions.)

Sauce à la renouée

1 L	pousses de renouée, lavées	4 tasses
500 ml	eau	2 tasses
500 ml	sucre	2 tasses

Épluchez les pousses de renouée puis coupez-les en morceaux. Mélangez l'eau et le sucre dans une casserole et faites cuire jusqu'à ce que ce mélange bouille à gros bouillons. Réduisez alors la chaleur, ajoutez la renouée et faites mijoter jusqu'à consistance tendre (de 5 à 10 minutes). Laissez refroidir et servez avec la volaille à la place de la sauce aux canneberges.

Renouée et *shortbreads* à l'écossaise

1 L	tiges de renouée, lavées	4 tasses
500 ml	eau	2 tasses
500 ml	sucre	2 tasses
	pincée de muscade	
50 ml	brandy	1/4 tasse

Épluchez les tiges puis coupez-les en morceaux. Mélangez l'eau et le sucre dans une casserole et faites cuire jusqu'à ce que le mélange bouille à gros bouillons. Réduisez alors la chaleur, ajoutez la renouée et faites mijoter jusqu'à consistance tendre (de 5 à 10 minutes). Placez les tiges dans un plat de service, saupoudrez de muscade et laissez refroidir. Ajoutez le brandy au moment de servir. Étendez sur des *shortbreads* maison.

Gâteau de renouée à la mode des Prairies

750 ml	pousses de renouée, lavées et tranchées	3 tasses
750 ml	miel	3 tasses
125 ml	beurre	1/2 tasse
750 ml	cubes de pain frais	3 tasses
	cannelle et muscade au goût	

Dans une cocotte ou une casserole épaisse, mélangez tous les ingrédients sauf la cannelle et la muscade. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu moyen. Saupoudrez de cannelle et de muscade au moment de servir. Servez chaud. (Donne 6 portions.)

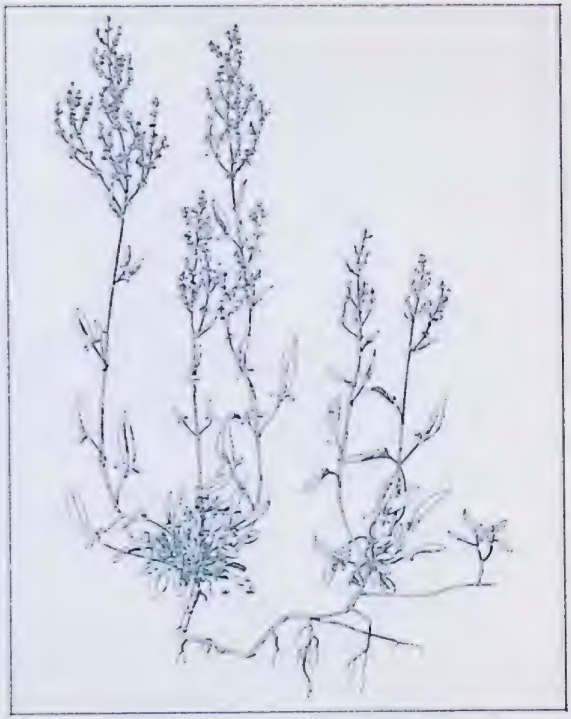
Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La renouée japonaise fut importée, pour la première fois, du Japon en Europe au milieu du XIX[e] siècle. Un botaniste belge en avait alors apprécié les qualités de légume: à son goût, les jeunes tiges, bouillies et servies avec du beurre, valaient bien l'asperge, et étaient même supérieures à la chicorée, voire à la grande oseille. La renouée géante, introduite en Angleterre quelques années plus tard, passe pour être encore meilleure que la renouée japonaise. Il est cependant préférable de manger les deux espèces avec modération d'abord, car certains les trouvent quelque peu laxatives, comme c'est le cas de la rhubarbe, qui leur est apparentée.

Petite oseille

(Polygonacées)

Autres noms
Rumex petite-oseille, surette, oseille des champs.



Comment la reconnaître
La petite oseille est une plante vivace de petite taille, atteignant au plus 50 cm au début, à rhizomes effilés et rampants et dont les feuilles et la tige renferment souvent un pigment rouge. Les feuilles, surtout basilaires, sont plutôt étroites et d'ordinaire passablement lobées à la base à la manière d'un fer de flèche. Elles sont glabres et ont une saveur caractéristique très amère. Les fleurs, qui vont du vert au rouge vif, sont petites et réunies en grappes terminales. Les plantes sont unisexuées: elles sont porteuses de pollen (mâles) ou de graines (femelles). Les fleurs des plantes pistillées produisent de tout petits fruits brun rougeâtre.

Pour de nombreux jardiniers et agriculteurs, la petite oseille est l'ennemi numéro un. Chaque année, c'est l'éternelle lutte qui recommence pour tenter de l'éliminer et la plupart du temps, c'est la mauvaise herbe qui l'emporte. Un bon conseil: au lieu de perdre et votre argent et votre patience à

Rumex acetosella L.
(Polygonaceae)

combattre l'oseille, pourquoi ne pas simplement vous en accommoder et la cueillir pour la consommer. Vous aurez la satisfaction d'être le vainqueur et d'avoir un repas gratuit!

On peut également trouver, dans diverses parties du Canada, particulièrement à Terre-Neuve, en Nouvelle-Écosse et dans l'est du Québec, une espèce apparentée, *Rumex acetosa* L., que l'on cultive mais qui parvient souvent à s'échapper pour s'implanter à l'extérieur des lieux de culture. Communément appelée oseille des jardins, cette plante a des feuilles beaucoup plus grandes et plus juteuses, et elle est largement cultivée en Europe. Les deux espèces ont des propriétés analogues et sont comestibles; nous les traiterons donc également sans les distinguer davantage.

Où la trouver

L'oseille est originaire d'Europe et est maintenant très répandue en Amérique du Nord. Vous pouvez en trouver sans difficulté partout au Canada, à l'occasion d'une promenade sur une route de campagne ou le long d'une voie de chemin de fer. L'oseille montre une prédilection pour les terrains vagues secs et exposés et prolifère dans les champs abandonnés. Elle se propage grâce à ses rhizomes effilés et, si elle n'est pas contrôlée, elle a tôt fait de totalement envahir un champ.

Comment l'accommoder

Les feuilles des jeunes pousses sont très rafraîchissantes mangées crues; c'est pourquoi si vous aimez grignoter, c'est tout juste ce qu'il vous faut. On peut consommer l'oseille en salade ou comme légume cuit. Elle a une forte teneur en vitamine C et possède en outre des vertus fébrifuges, diurétiques et antiscorbutiques. De nombreux livres de cuisine proposent des recettes pour apprêter l'oseille, plus particulièrement en Europe où l'oseille des jardins est très réputée. On peut utiliser les feuilles de façons très diverses, dans les soupes et les sauces, comme condiment pour le poisson, le porc, le veau, les lentilles, le riz, les pommes de terre ou en salade. On sert l'oseille communément avec d'autres ingrédients, notamment les oeufs, le bacon, le lait, la crème sûre et avec du beurre. Bon nombre de gens aiment faire cuire l'oseille dans du lait dont les protéines suppriment l'astringence des feuilles.

À la carte

Oeufs farcis

	4 oeufs durs	
30 ml	feuilles d'oseille fraîches, lavées et hachées fin	2 c. soupe
	2 tranches de bacon croustillant, émiettées	
30 ml	crème sûre *ou* mayonnaise	2 c. soupe
	sel au goût	
	quelques grains de poivre de Cayenne	

Coupez les oeufs en deux dans le sens de la longueur et enlevez les jaunes. Pilez ceux-ci soigneusement, incorporez les feuilles d'oseille et le bacon et ajoutez juste assez de crème sûre *ou* de mayonnaise pour lier le mélange. Assaisonnez et remplissez les blancs d'oeufs avec le mélange. (Donne 4 portions d'amuse-gueule.)

Sauce verte des Maritimes

30 ml	beurre	2 c. soupe
125 ml	feuilles d'oseille, lavées et hachées fin	1/2 tasse
250 ml	crème, chauffée au point d'ébullition	1 tasse

Faites fondre le beurre et ajoutez l'oseille. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Incorporez lentement la crème. Servez avec de la morue ou tout autre poisson de mer. Vous pouvez éclaircir la sauce en ajoutant du bouillon de cuisson du poisson.
Note: La crème doit être chauffée au préalable pour éviter que l'acidité de l'oseille ne la fasse cailler.

Crème d'oseille à la polonaise

125 ml	eau	1/2 tasse
1 L	feuilles d'oseille, lavées	4 tasses
15 ml	beurre *ou* margarine	1 c. soupe
	sel et poivre au goût	
1 L	lait frais	4 tasses
250 ml	crème sûre	1 tasse
	4 oeufs durs	

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez l'oseille, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Laissez refroidir, égouttez et passez au tamis ou au chinois pour réduire les feuilles en purée. Ajoutez le beurre *ou* la margarine et les assaisonnements. Versez le lait dans une casserole, et mettez-le à feu doux. Juste avant qu'il atteigne le point d'ébullition, ajoutez la purée d'oseille. Faites mijoter pendant 3 minutes en remuant sans arrêt. Enlevez du feu et ajoutez progressivement la crème sûre, en mélangeant bien. Coupez les oeufs en quartiers que vous déposerez dans les bols de soupe chaude. (Donne de 4 à 6 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'oseille ainsi que plusieurs espèces de plantes non apparentées portent aussi le nom de «surette» à cause de leur sève acide qui donne leur goût caractéristique. Cette acidité est due à la présence de plusieurs acides organiques, en particulier l'acide oxalique (voir Oxalides à fleurs jaunes, *Oxalis*, p. 132). À haute dose, l'acide oxalique est dangereux. En fait, il est conseillé de ne pas consommer ces plantes en trop grande quantité à cause de cet acide; il n'y a cependant aucun risque lorsqu'on en use avec modération. L'oseille apporte une agréable saveur acide que l'on ne trouve pas dans les autres légumes verts. La petite oseille contient également de l'acide tartrique et de l'acide citrique (vitamine C).

La grande oseille européenne était autrefois utilisée par les herboristes pour lutter contre les fièvres, comme stimulant de l'appétit, comme vermifuge et comme tonique cardiaque. On utilisait son jus dans les gargarismes pour les maux de gorge et dans les cas d'ulcères et de teigne; on en frictionnait pour apaiser les démangeaisons et pour faire disparaître l'infection. On s'en servait également en Europe comme présure pour faire cailler du lait.

Rumex

(Polygonacées)

Autres noms

Rumex crispus est appelé rumex crépu ou patience, reguette, parelle, herbe-à-cochons.

Comment le reconnaître

Les rumex et, en particulier, le rumex crépu, sont des plantes familières et faciles à identifier en tant que groupe à cause d'un certain nombre de caractères distinctifs. La plupart sont de robustes plantes vivaces dressées qui possèdent des tiges à côtes grossières, atteignent 1 m de hauteur et sont dotées de racines pivotantes charnues. Les feuilles, d'habitude vert brillant ou parfois de teinte rougeâtre, atteignent des dimensions considérables chez certaines espèces. Leur taille diminue progressivement de la base vers le sommet. Les feuilles du rumex crépu sont longues et étroites avec des bords ondulés et crispés. Celles de certaines autres espèces de rumex sont ovales et sagittées. Les nervures, en général très marquées, donnent aux feuilles un aspect raboteux. Vous remarquerez également que, juste au-dessus du point où le pétiole rejoint la tige, se trouve une mince gaine papyracée. Les fleurs sont petites, tripartites, vertes ou pourpre verdâtre, et forment des grappes denses et allongées à l'extrémité des tiges. Il est impossible de ne pas remarquer les plants de rumex en automne lorsqu'ils portent leurs fruits. La masse de leurs fruits d'un brun rougeâtre profond rappelle du marc de café épais, mais si vous les examinez de près vous vous apercevrez que, comme les fleurs, ils sont tripartits et que les trois sépales internes (valves) forment des sortes d'ailes qui aident la dispersion des graines par le vent. Ces «ailes» sont lisses et plus ou moins cordées chez la plupart des espèces, mais chez certaines autres, elles sont dentées ou bordées d'une frange.

Où le trouver

Il existe un nombre considérable d'espèces de rumex au Canada. C'est le rumex crépu qui nuit le plus et qui est le plus répandu. Originaire d'Europe, il est naturalisé dans la plupart des régions du monde, et on le rencontre fréquemment d'un bout à l'autre du Canada, dans les jardins, les champs, les terrains vagues et au bord des routes. On trouve également d'autres espèces de rumex dans des habitats semblables; il peut arriver, dans certaines régions, que vous en trouviez trois ou quatre espèces différentes dans un même endroit.

Comment l'accommoder

On peut utiliser le rumex comme légume, on peut l'ajouter aux mets en casserole et dans les salades. Certaines personnes trouvent qu'il est trop dur pour pouvoir être mangé cru. Cuit comme légume vert, il a un goût assez comparable à celui de l'asperge. À notre avis, le rumex n'est jamais aussi bon que lorsque ses jeunes feuilles, cueillies au début du printemps, sont cuites à la vapeur et servies chaudes avec du beurre ou de la chapelure préalablement sautée au beurre. Le rumex est également agréable lorsqu'on le sert avec du fromage fort, de la crème sûre, du yogourt, une sauce hollandaise, du jus de citron ou du vinaigre. Il est possible que vous trouviez que les feuilles prennent un goût un peu amer lorsqu'elles sont moins jeunes; nous vous conseillons donc de changer une ou deux fois d'eau lorsque vous faites bouillir des plants qui sont plus avancés en âge. Il ne faut pas trop faire cuire le rumex cependant, car il perdrait alors sa saveur, et son contenu en vitamines et en minéraux disparaîtrait. Il est particulièrement riche en vitamine C et en fer.

Essayez le rumex avec des oeufs, du jambon, du bacon ou du fromage ou encore servez-le seul comme repas léger. Vous serez agréablement surpris par les résultats. Saviez-vous que vous pouviez même l'utiliser à la place de la rhubarbe dans vos recettes de tartes favorites?

Avertissement: Bien que le rumex appartienne à la même famille que la rhubarbe, il ne faut pas oublier que les feuilles de cette dernière, à la différence de celles du rumex, ne doivent jamais être mangées car elles sont vénéneuses. Les feuilles et les tiges de nos diverses espèces canadiennes de rumex ne présentent aucun danger lorsqu'on les consomme en quantité modérée. Cependant à cause de leur teneur en acide tannique, elles peuvent provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes, même si de tels cas sont assez rares. Comme son contenu en acide tannique est plus fort dans les racines, vous ne devez ni manger celles-ci, ni en faire d'infusion. En fait, les racines d'une espèce, appelée canaigre (*Rumex hymenosepalus* Torr.), qui poussent dans les déserts du Sud-ouest contiennent jusqu'à 35% d'acide tannique et sont utilisées depuis longtemps comme agent commercial de tannage.

Les feuilles du rumex contiennent de l'acide oxalique tout comme la rhubarbe, la petite oseille et l'oxalide. Cette substance est toxique lorsqu'elle est ingérée en grande quantité, mais elle ne l'est pas dans une portion normale de rumex.

À la carte

Chowder de rumex, à la mode de l'île Vancouver

	1 gros oignon, haché	
30 ml	beurre *ou* margarine	2 c. soupe
750 ml	jeunes feuilles de rumex, lavées et déchiquetées	3 tasses
750 ml	lait frais	3 tasses
750 ml	palourdes *ou* huîtres fraîches	3 tasses
	2 pommes de terre, cuites, pelées et coupées en dés	
	sel et poivre au goût	
	persil pour la garniture	

Faites revenir l'oignon dans le beurre *ou* la margarine. Ajoutez le rumex et remuez pendant 1 ou 2 minutes jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajoutez le lait, les palourdes *ou* les huîtres et les pommes de terre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les fruits de mer, soient tendres. Assaisonnez et garnissez de persil. Servez immédiatement. (Donne 4 portions.)

Gratin printanier de l'Ontario

50 ml	eau	1/4 tasse
500 ml	feuilles de rumex, lavées	2 tasses
50 ml	beurre *ou* margarine	1/4 tasse
15 ml	oignon, râpé	1 c. soupe
30 ml	farine	2 c. soupe
250 ml	lait	1 tasse
	sel et poivre au goût	
	3 oeufs durs, tranchés	
125 ml	chapelure passée au beurre	1/2 tasse
125 ml	cheddar fort, râpé	1/2 tasse

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le rumex, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes. Égouttez et réservez. Faites fondre le beurre *ou* la margarine dans une casserole et ajoutez l'oignon; faites frire pendant 1 minute. Ajoutez la farine et mélangez, puis ajoutez lentement le lait. Assaisonnez et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Graissez un plat à four et disposez des couches alternées de feuilles de rumex et d'oeufs. Versez la sauce par-dessus et recouvrez le tout de chapelure et de fromage râpé. Faites cuire au four à 180°C (350°F) pendant 20 à 25 minutes. (Donne 4 portions.)

Feuilles de rumex farcies, à la mode de la Saskatchewan

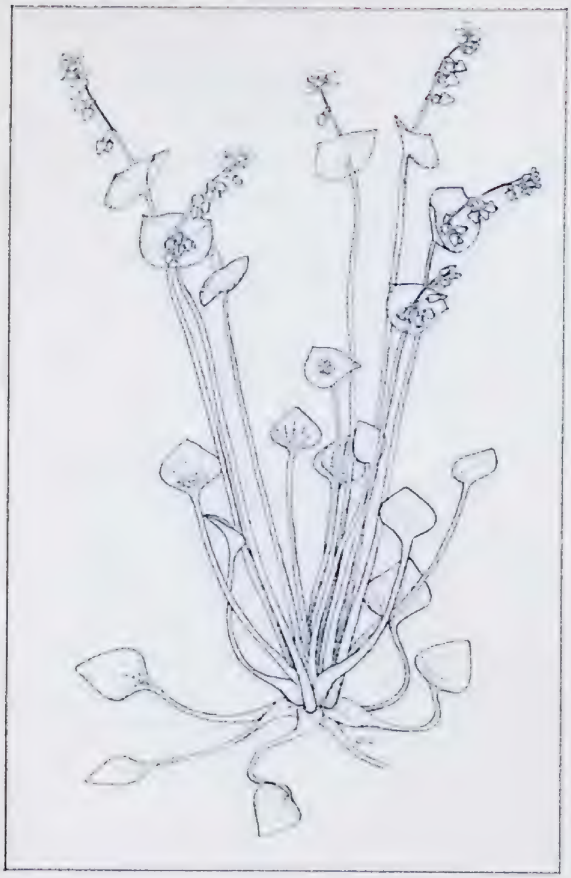
250 ml	eau	1 tasse
	12 grandes feuilles basilaires de rumex, lavées	
500 ml	riz cuit	2 tasses
	1 gros oignon, haché fin	
250 g	bacon, coupé en petits morceaux	1/2 lb
250 g	saucisson ukrainien *ou* polonais, tranché	1/2 lb
	sel et poivre au goût	
250 ml	jus de tomate	1 tasse
	crème sûre (facultatif)	

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez les feuilles de rumex, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient bien ramolli. Égouttez. Séparez les feuilles et retirez les grosses nervures. Réservez. Mélangez ensemble le riz, l'oignon, le bacon et le saucisson. Assaisonnez et déposez cette farce sur les feuilles. Roulez le tout comme vous le feriez pour des feuilles de chou farcies. Placez dans un plat à four, en deux couches, avec les bords repliés au-dessous. Arrosez de jus de tomate et faites cuire au four à 150°C (300°F) pendant une heure et demie. Servez chaud avec de la crème sûre si vous en désirez. (Donne de 3 à 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Certains Indiens de la côte de la Colombie-Britannique donnèrent le nom de *Indian rhubarb* (rhubarbe indienne) au rumex occidental (*R. occidentalis* S. Wats.), dont ils utilisaient les feuilles et les tiges comme légume vert, après avoir remarqué sa ressemblance avec la rhubarbe lorsque celle-ci fut introduite dans la région. Ils utilisaient également les racines bouillies et réduites en purée du rumex occidental pour en faire des cataplasmes pour les ulcères cutanés, les coupures et les écorchures.

Les herboristes recommandaient traditionnellement l'usage des racines de rumex fraîches ou bouillies comme tonique général ou pour en faire des cataplasmes pour les affections cutanées mineures. On prétendait également qu'il servait à éliminer les impuretés du sang et on le prescrivait autrefois comme médicament contre la lèpre et l'éléphantiasis.



Montia

(Portulacées)

Comment la reconnaître

C'est une plante vivace semi-succulente composée de nombreuses tiges simples et dotée de nombreuses feuilles caulinaires aux longs pétioles qui poussent sur une mince racine pivotante. La taille de ces plantes va de quelques centimètres à 50 cm et plus. Les feuilles caulinaires réunies en un seul disque en forme de coupe près du sommet de la tige caractérisent particulièrement cette espèce. Les disques peuvent avoir jusqu'à 5 cm de diamètre sur les plants les plus robustes. Au milieu de chaque disque pousse une grappe serrée de petites fleurs blanchâtres qui finissent par donner de petites graines aplaties, noires et luisantes. Très souvent, sur les lieux ensoleillés et exposés ou dans les sols pauvres, ces plantes prennent une teinte rougeâtre ou pourpre.

Une autre espèce la montia de Sibérie *Montia sibirica* (L.) Howell lui ressemble, mais elle est plus robuste et ses fleurs sont plus grandes et ont des pétales roses et rayés. Les feuilles de la tige ne forment pas de disque, et les plantes ne sont pas aussi envahissantes. Les feuilles sont tout aussi comestibles que celles de la montia ordinaire.

Où la trouver

La montia et la montia de Sibérie sont toutes deux indigènes de l'Amérique du Nord et de l'Asie. Au Canada, on les rencontre rarement, à l'est des Rocheuses bien que la

montia ait été introduite de manière sporadique dans l'Est du pays et que l'une et l'autre soient maintenant implantées en Europe. La montia affectionne les sols sablonneux et les endroits assez ombragés en sol humide. Il lui arrive souvent de pousser dans des bois ombragés, et on la retrouve fréquemment dans les jardins, les vergers et les terrains vagues. La montia de Sibérie pousse sur les sols ombragés et humides des forêts.

Comment l'accommoder

Les feuilles et les tiges peuvent être mangées crues et constituent un excellent légume vert qui, lorsqu'il est cuit, rappelle le goût de l'épinard. Il faut faire attention de ne pas trop faire cuire cette plante. La meilleure méthode consiste à la tremper dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes au maximum, à l'égoutter et à la servir. Essayez donc, pour varier vos menus, les recettes simples mais originales que nous avons imaginées pour utiliser cette plante si intéressante.

À la carte

Suprême de montia à la française

50 ml	**eau**	**1/4 tasse**
500 ml	**feuilles de montia, lavées et hachées**	**2 tasses**
50 ml	**vin blanc sec**	**1/4 tasse**
10 ml	**jus de citron frais**	**2 c. thé**
	quelques gouttes de sauce Worcestershire	
30 ml	**beurre**	**2 c. soupe**
	sel et poivre au goût	

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez la montia, baissez le feu et laissez mijoter 2 ou 3 minutes. Égouttez et tapissez le fond d'un plat à four. Mouillez avec le vin, le jus de citron et la sauce Worcestershire. Recouvrez de noix de beurre, et assaisonnez. Mettez au four à 180°C (350°F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus commence à bouillonner. (Donne 2 portions.)

Montia au parmesan

	2 tranches de pain français	
	1 gousse d'ail	
500 ml	feuilles de montia, lavées, essorées et déchiquetées	2 tasses
30 ml	huile d'olive	2 c. soupe
30 ml	vin blanc de bonne qualité	2 c. soupe
15 ml	vinaigre de malt	1 c. soupe
	sel et poivre au goût	
30 ml	parmesan râpé	2 c. soupe

Faites rôtir les tranches de pain et frottez-les avec l'ail. Coupez en cubes et placez dans un saladier. Ajoutez la montia, l'huile d'olive, le vin, le vinaigre et les assaisonnements. Brassez bien et saupoudrez de parmesan. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les anglophones nomment la montia *miner's lettuce* (laitue du mineur) en faisant allusion à l'habitude des prospecteurs et des mineurs d'ajouter ces feuilles à leurs salades à l'époque de la ruée vers l'or en Californie. Les Indiens et les Espagnols qui vivaient dans cette région mangeaient également les feuilles de montia crues ou cuites. Elles étaient en effet particulièrement efficaces pour combattre les carences en vitamines. Les Indiens d'Alaska et les autochtones de Sibérie utilisaient la montia de Sibérie de la même manière. Cette plante continue jusqu'à ce jour de constituer une importante source de vitamines dans ces régions du Grand Nord.

Pourpier potager
(Portulacées)

Autres noms
Pourpier gras, porcelaine.

Comment le reconnaître
C'est une plante annuelle charnue dotée d'une courte racine pivotante, qui émet des branches faibles dans tous les sens; celles-ci s'étalent sur le sol et forment des tapis épais et denses. Les petites feuilles lisses et sessiles sont arrondies à l'extrémité et s'amincissent à la base. Elles poussent en alternance le long des branches et forment aux extrémités de celles-ci des rosettes qui ressemblent à du jade taillé et poli. Les fleurs poussent aux aisselles des feuilles ou à l'extrémité des tiges. Elles sont petites et sessiles et comportent chacune 5 petits pétales jaunes qui ne s'ouvrent que les matins ensoleillés. Les fruits forment de petites capsules sphériques contenant des graines très nombreuses. Celles-ci sont minuscules et, lorsqu'on les examine à la loupe, on constate qu'elles sont arrondies ou quelque peu réniformes, noires, brillantes, et qu'elles portent une marque blanchâtre à une extrémité. La floraison et la fructification se déroulent entre le début de juin et la première gelée.

Où le trouver
Le pourpier potager est une plante cosmopolite qu'on trouve un peu partout au Canada, dans toutes les provinces, à l'exception peut-être de Terre-Neuve. On le rencontre fréquemment sur les terres cultivées, dans les vergers, les terrains vagues, les voies recouvertes de gravier, les pentes travaillées par l'érosion et les escarpements sablonneux. Le pourpier supporte fort bien l'altitude et pousse aussi bien au niveau de la mer qu'en altitude en montagne.

Comment l'accommoder
Il y a bien 2 000 ans que les Persans et les Indiens mangent le pourpier potager et s'en délectent. De nos jours, il est encore couramment utilisé comme légume et comme verdure en Asie et dans une grande partie de l'Europe. Au Canada, les agriculteurs et les jardiniers le connaissent certainement fort bien, mais il est rare qu'ils en apprécient les vertus comme légume. Le contenu en fer de cette plante succulente est plus élevé que celui de tout autre légume feuillu, à la seule exception du persil. Il contient approximativement 3,5 mg de fer par 100 g (environ 3½ oz) de feuilles. Une autre plante commune, l'amarante (*Amaranthus retroflexus*), contient presque

Portulaca oleracea L.
(Portulacaceae)

autant de fer. Étant donné que cette plante abonde au Canada, on se demande vraiment pourquoi les gens n'en tirent pas parti. Le pourpier potager est également riche en vitamine A. D'après nous, c'est l'une des plus délicieuses mauvaises herbes utilisées en légume et nous espérons que vous serez de notre avis.

Cru, le pourpier permet de faire une agréable salade et se combine fort bien avec d'autres ingrédients. Mais on s'en sert surtout en légume cuit. Il y a bien des façons de l'accommoder, et la plus simple, qui est appréciée de beaucoup, consiste à faire mijoter les feuilles bien lavées (et les tiges si vous le désirez) de 3 à 5 minutes dans l'eau légèrement salée, et de les servir avec du beurre ou de la margarine, du bacon bien croustillant, ou votre sauce favorite. Les amateurs de marinades constateront que, très facile à faire mariner, le pourpier remplace aisément le concombre; utilisez tout simplement votre recette favorite. Il convient également de noter qu'on peut broyer les graines de pourpier pour en faire une farine qui, mélangée avec une quantité égale de farine de blé, permet de faire du pain ou des muffins. On peut aussi faire bouillir les graines de pourpier pour les manger en *porridge*.

Le pourpier potager vous ouvre donc de nouveaux horizons culinaires et vous permettra peut-être de composer bien des plats intéressants qui seront à la fois savoureux et économiques.

À la carte

Suprême de pourpier

50 ml	**eau**	**1/4 tasse**
500 ml	**feuilles fraîches de pourpier, lavées**	**2 tasses**
30 ml	**beurre *ou* margarine**	**2 c. soupe**
50 ml	**vin blanc sec**	**1/4 tasse**
30 ml	**jus de citron**	**2 c. soupe**
15 ml	**sauce Worcestershire**	**1 c. soupe**
	sel et poivre au goût	

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes. Égouttez et coupez en petits morceaux. Faites fondre le beurre *ou* la margarine dans un poêlon épais. Ajoutez le pourpier, le vin, le jus de citron et la sauce Worcestershire. Assaisonnez, chauffez et servez aussitôt. (Donne 2 portions.)

Fricassée de poulet au pourpier

125 ml	eau	1/2 tasse
1 L	feuilles fraîches de pourpier, lavées	4 tasses
	1 petit poulet à rôtir, découpé en morceaux	
50 ml	huile d'olive	1/4 tasse
	1 gousse d'ail, hachée	
	1 petite boîte de sauce tomate	
125 ml	vin blanc sec	1/2 tasse
15 ml	jus de citron	1 c. soupe

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes. Égouttez, coupez en petits morceaux et réservez. Dans une grande poêle, faites dorer le poulet dans l'huile à feu doux pendant 20 minutes. Ajoutez l'ail, le pourpier et la sauce tomate, et couvrez. Laissez cuire doucement pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. (Retournez la viande une fois au cours de la cuisson.) Ajoutez vin et jus de citron mélangés ensemble, et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Servez très chaud. (Donne 4 portions.)

Pourpier et dinde à la manitobaine

500 ml	feuilles fraîches de pourpier, lavées	2 tasses
15 ml	beurre *ou* margarine (1re quantité)	1 c. soupe
625 ml	riz sauvage, non cuit	1/2 tasse
250 g	dinde fumée, tranchée mince	1/2 lb
30 ml	beurre *ou* margarine (2e quantité)	2 c. soupe
30 ml	farine	2 c. soupe
50 ml	crème	1/4 tasse
250 ml	bouillon de poulet *ou* de dinde	1 tasse
	sel au goût	
	parmesan râpé	

Faites revenir le pourpier dans le beurre *ou* la margarine (1re quantité). Faites cuire le riz selon le mode d'emploi sur le paquet et placez-le au fond d'un plat à four graissé. Recouvrez-le avec les tranches de dinde, puis avec le pourpier. Faites fondre le beurre *ou* la margarine (2e quantité) dans une casserole, ajoutez la farine et laissez cuire un peu. Ajoutez la crème, le bouillon et le sel et fouettez jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse et onctueuse. Versez sur le pourpier, et faites cuire au four à 180°C (350°F) pendant 45 minutes. Saupoudrez de parmesan et servez chaud. (Donne 4 portions.)

Oeufs cuits au four et pourpier

125 ml	eau	1/2 tasse
	pincée de sel	
500 ml	feuilles de pourpier, lavées et hachées	2 tasses
50 ml	beurre	1/4 tasse
50 ml	oignon, haché	1/4 tasse
	6 oeufs	
50 ml	chapelure	1/4 tasse
125 ml	fromage râpé	1/2 tasse
50 ml	bière	1/4 tasse

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le sel et les feuilles de pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes. Égouttez. Dans un poêlon, faites fondre le beurre, ajoutez le pourpier et l'oignon et faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Placez dans un plat à four et cassez les oeufs sur le mélange, un à côté de l'autre, en veillant bien à ne pas en crever les jaunes. Mélangez la chapelure et le fromage et saupoudrez-en les oeufs. Versez sur chaque oeuf un peu de bière et faites cuire à four moyen, 180°C (350°F), de 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les oeufs soient cuits, mais non durs. Servez immédiatement. (Donne 3 portions.)

Oeufs sur le plat au pourpier

125 ml	eau	1/2 tasse
500 ml	feuilles de pourpier, lavées et hachées	2 tasses
50 ml	beurre (1re quantité)	1/4 tasse
5 ml	vinaigre de vin blanc	1 c. thé
	sel et poivre	
	4 oeufs	
15 ml	beurre (2e quantité)	1 c. soupe

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le pourpier, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter de 3 à 5 minutes. Égouttez. Dans un poêlon, faites dorer le beurre (1re quantité) et ajoutez-y le pourpier, le vinaigre et les assaisonnements. Faites revenir sur feu moyen pendant 5 minutes. Pendant ce temps, dans une autre poêle, faites frire les oeufs dans le beurre (2e quantité). Lorsqu'ils sont prêts, recouvrez-les avec le pourpier chaud et servez immédiatement. (Donne de 2 à 4 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le pourpier est une mauvaise herbe envahissante à cause du nombre incroyable de graines qu'il produit. On a calculé qu'une plante ordinaire donnera plus de 52 000 graines pendant la saison de croissance. Cette production est continue et les graines elles-mêmes sont capables de conserver leur vitalité pendant de nombreuses années. Ajoutez à cela que les graines peuvent continuer à mûrir sur une plante même lorsque celle-ci a été déracinée.

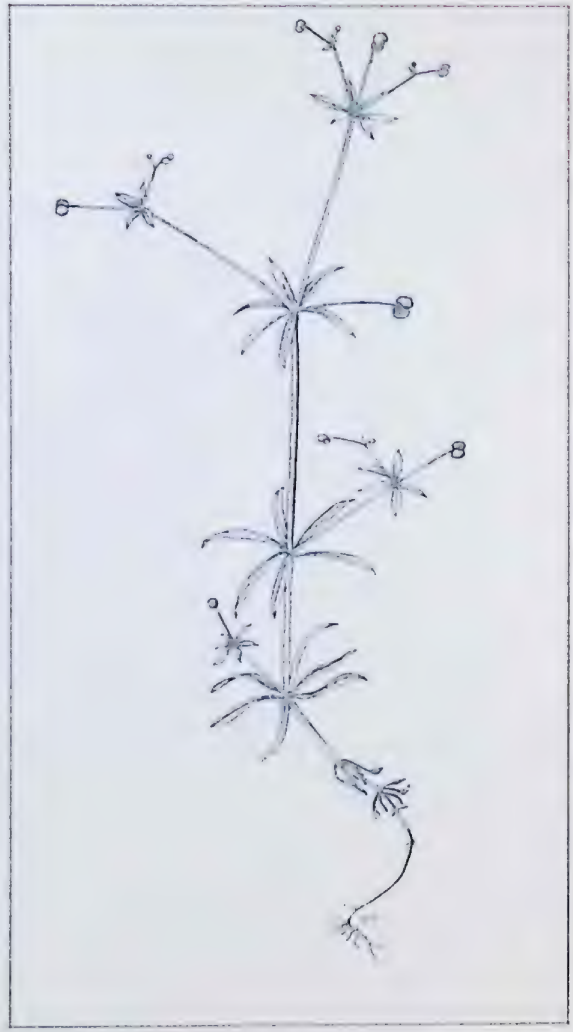
En Amérique centrale et dans diverses autres parties du monde, le pourpier se vend souvent au marché et sert d'alimentation aux poulets, aux dindes et aux porcs. On considère également que c'est un excellent remède contre les vers chez ces animaux.

Gaillet gratteron

(Rubiacées)

Autres noms
Herbe collante, caille-lait.

Comment le reconnaître
C'est une herbe annuelle à tige faible mais de croissance rapide, qui a tendance à bousculer les autres plantes; elle atteint souvent une longueur dépassant 1 m. Ses feuilles sont petites, étroites et fuselées aux deux bouts, croissant en spirale, ou en cercle, à intervalles réguliers le long de la tige. Les tiges et les bordures des feuilles sont couvertes de nombreux petits poils recourbés qui rendent la plante rugueuse et «collante» au toucher, l'aidant à s'accrocher à la végétation environnante. Les minuscules fleurs blanches sont groupées en petites grappes lâches près du sommet des tiges. Les fruits sont connus pour ainsi dire de tout le monde, même si l'on ne reconnaît pas généralement la plante. Petits, arrondis et épineux, ils poussent en paires et s'agrippent avec une enrageante ténacité aux chaussettes des enfants et au pelage des animaux domestiques. Que d'heures on peut passer à les enlever de peine et de misère! On rencontre au Canada diverses autres espèces de gaillet dont on peut faire un usage semblable, encore qu'elles ne soient généralement pas aussi envahissantes et persistantes que celui-ci.



Galium aparine L.
(Rubiaceae)

Où le trouver
Le gaillet gratteron se retrouve dans tout l'hémisphère Nord, dans divers habitats, notamment les champs et les jardins, dans la plus grande partie de la zone tempérée de l'Amérique du Nord. Cette espèce est indigène d'Amérique du Nord et d'Europe.

Comment l'accommoder
Avant l'apparition des fruits durs et arrondis, on peut faire bouillir les feuilles et les tiges comme un légume. La rugosité, causée par de minuscules poils recourbés, disparaît à la cuisson, et les parties vertes ont fort bon goût. Il est recommandé de les associer à d'autres légumes dans la soupe et dans les ragoûts.

Les fruits eux-mêmes se substituent remarquablement bien au café et demeurent sans pareil dans la zone tempérée boréale aux dires de certains. En fait, le gaillet appartient à la même famille que le café lui-même, et ses fruits, séchés et grillés, ont une saveur et un arôme comparables. Cela vous ennuiera peut-être de les récolter, mais au prix du café de nos jours, votre infusion de gaillet constituera une véritable aubaine.

À la carte

Soupe au gaillet

1 L	eau	4 tasses
5 ml	sel	1 c. thé
1 kg	épaule d'agneau, coupée en morceaux	2 lb
30 ml	beurre	2 c. soupe
500 ml	brins de gaillet, lavés	2 tasses
15 ml	farine d'avoine	1 c. soupe

Dans une casserole, versez l'eau, le sel et l'agneau. Amenez à ébullition, réduisez le feu et faites mijoter environ une heure. Coulez le bouillon et retirez les os et le gras. Remettez la viande dégraissée et le bouillon dans la casserole et réservez. Entretemps, faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez-y le gaillet. Faites revenir doucement pendant quelques minutes. Ajoutez la farine d'avoine à la viande et au bouillon, brassez bien, puis ajoutez le gaillet. Faites mijoter pendant une heure de plus. Servez chaud. (Donne 4 portions.)
Note: «Nos femmes ont coutume de faire de la soupe au gaillet avec un peu de mouton et d'avoine pour maigrir et pour éviter de grossir.» (Traduction d'un extrait de John Gerard, *The Herbal or General History of Plants*.)

Café de gaillet

Cueillez les fruits mûrs au moment où ils passent du vert au brun. Faites-les griller au four à environ 150°C (300°F) pendant à peu près une heure, jusqu'à ce qu'ils soient durs et croquants. Réduisez-les en poudre au mélangeur, au moulin à café ou à l'aide d'un rouleau à pâte sur une planche à découper. Utilisez environ 25 ml (1 1/2 c. soupe) par 250 ml (1 tasse) d'eau. Faites bouillir au percolateur ou faites infuser quelques minutes dans l'eau bouillante et filtrez. L'infusion devrait avoir une couleur allant du brun moyen au brun foncé. Buvez nature ou avec lait et sucre, à votre goût.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Dioscoride, médecin célèbre au service de Néron, signalait au I^er^ siècle de notre ère, que le jus extrait des graines, des pétioles et des feuilles de gaillet servait de remède contre les morsures de vipère et de certaines araignées. Pline l'Ancien, naturaliste et érudit romain, avait déjà signalé qu'on en appliquait les feuilles sur les blessures pour faire cesser l'hémorragie. On se sert depuis longtemps, dans certaines parties de l'Europe, des tiges et feuilles de gaillet pour débarrasser le lait frais des brindilles, poils et autres corps étrangers qu'il peut contenir; il paraît que cela se pratique encore en Suède. Les fruits verts étaient utilisés comme coussins à épingles par les dentelières.

Ortie dioïque

(Urticacées)

Autres noms
Ortie piquante, ortie.

Comment la reconnaître
L'ortie dioïque est une plante bien connue, trop facile à identifier. Combien d'entre nous se souviendront toujours de la première fois où ils la rencontrèrent et des marques rouges qu'elle leur valut. Il est assez étonnant que cette mauvaise herbe, qui se protège si efficacement, puisse se manger sans danger après la cuisson. C'est une herbe rude, vivace, pourvue de longs rhizomes (tiges souterraines) blancs. Les tiges aériennes, simples et dressées, peuvent atteindre 2 m de hauteur. Les feuilles, en paires opposées, sont oblongues ou ovales, grossièrement nervées et nettement dentées. La surface des tiges et des feuilles est couverte de poils raides qui renferment une huile riche en acide formique, irritante pour la peau. Quand on touche à la plante, elle sécrète ce composé qui cause une sensation intense de démangeaison ou de brûlure. Les minuscules fleurs vertes, assez peu apparentes, sont groupées en grappes dans les aisselles des feuilles. Elles rappellent jusqu'à un certain point les fleurs de chêne.

Où la trouver
L'ortie a besoin d'un sol fertile plutôt humide, et elle croît communément en grosses touffes au bord des ruisseaux, des rivières et des routes, dans les terrains vagues, dans les coins humides, ombragés et négligés des jardins. Indigène de l'Amérique du Nord et de l'Eurasie, elle est répandue sur tout le continent nord-américain.

Comment l'accommoder
En maints endroits d'Europe et d'Amérique du Nord, c'est avec plaisir qu'on savoure l'ortie cuite comme un légume vert. Elle a une saveur délicate et une texture agréable, qu'on peut perdre facilement par surcuisson. Elle est également très nourrissante, car elle constitue une excellente source de vitamines A et C, de même que de certains minéraux.

Si l'on veut manger toute la plante, il faut la récolter au printemps, quand elle est encore jeune et tendre. En été, on ne peut plus se servir que des feuilles nouvellement ouvertes. Pendant l'hiver, en peut avoir facilement une bonne récolte de tendres pousses d'ortie blanchie en apportant quelques rhizomes charnus dans votre cave pour les laisser germer. Nous vous recommandons très fortement de cueillir les orties à l'aide d'un couteau ou de ciseaux, en se protégeant les mains avec des gants de caoutchouc ou de cuir.

À la carte

Ortie à la russe

375 ml	eau	1 1/2 tasse
2 ml	sel	1/2 c. thé
250 ml	jeunes feuilles d'ortie, lavées	1 tasse
15 ml	beurre	1 c. soupe
30 ml	crème sûre	2 c. soupe

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le sel et l'ortie. Laissez bouillir 2 ou 3 minutes. Égouttez immédiatement. Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez les feuilles d'ortie et la crème sûre, et remuez pendant 2 minutes. Retirez du feu et servez chaud avec des oeufs frits et du bacon. (Donne 2 portions.)

Bouillon d'orties

375 ml	eau	1 1/2 tasse
250 ml	feuilles d'ortie, lavées	1 tasse
500 ml	bouillon de boeuf	2 tasses

Amenez l'eau à ébullition et ajoutez l'ortie. Faites bouillir pendant une minute seulement. Égouttez et rincez à l'eau froide. Amenez le bouillon à ébullition, baissez le feu et ajoutez l'ortie. Faites mijoter pendant 2 minutes. Servez avec des croûtons. (Donne de 2 à 4 portions.)

Orties à la crème à la française

375 ml	eau	1 1/2 tasse
2 ml	sel	1/2 c. thé
500 ml	feuilles d'ortie, lavées	2 tasses
45 ml	beurre *ou* margarine	3 c. soupe
15 ml	farine	1 c. soupe
125 ml	crème	1/2 tasse
1 ml	sucre	1/4 c. thé
	sel et poivre au goût	
1 ml	muscade	1/4 c. thé
30 ml	amandes hachées, rôties	2 c. soupe

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le sel et l'ortie. Faites bouillir 2 ou 3 minutes. Égouttez bien et hachez. Faites fondre le beurre *ou* la margarine dans une casserole et ajoutez l'ortie. Faites cuire 3 minutes, puis ajoutez la farine en remuant. Ajoutez la crème et faites cuire encore 5 minutes jusqu'à épaississement. Ajoutez le sucre, les assaisonnements et garnissez avec les amandes. (Donne 4 portions.)

Soufflé aux orties

375 ml	eau	1 1/2 tasse
2 ml	sel	1/2 c. thé
500 ml	feuilles d'ortie, lavées	2 tasses
30 ml	beurre, fondu	2 c. soupe
	2 jaunes d'oeufs, battus	
250 ml	lait	1 tasse
1 ml	sucre	1/4 c. thé
	quelques gouttes d'extrait d'ail	
1 ml	paprika	1/4 c. thé
	sel et poivre au goût	
10 ml	jus de citron	2 c. thé
	2 blancs d'oeufs, battus en neige	

Amenez l'eau à ébullition, ajoutez le sel et l'ortie. Faites bouillir 2 ou 3 minutes. Égouttez bien et hachez. Mélangez bien tous les ingrédients sauf les blancs d'oeufs, puis incorporez ces derniers au mélange. Disposez dans un plat à gratin ou à soufflé beurré et faites cuire à 150°C (300°F) jusqu'à consistance ferme, soit environ 25 minutes. (Donne 4 portions.)

Tisane d'ortie

Faites infuser environ 2 douzaines de feuilles moyennes d'ortie ou environ 1/2 douzaine de têtes de pousses, lavées, dans 1 L (4 tasses) d'eau bouillante pendant une heure ou plus. Réchauffez avant de servir.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les tiges d'ortie adultes sont extrêmement dures et fibreuses. On les a utilisées pendant plusieurs siècles dans l'Ancien Monde, en particulier en Écosse et en Norvège, pour en faire de la toile, des filets, des cordages et même du papier. La toile d'ortie, fabriquée avec soin, peut durer plus longtemps que celle de lin. Les Amérindiens, en particulier sur la côte du Pacifique, utilisèrent cette fibre pour fabriquer des cordages et des filets de pêche.

C'était la coutume chez les Européens autant que chez les Amérindiens, de soigner les rhumatismes, l'arthrite et d'autres affections semblables par l'application, sur les membres affectés d'une médication appelée «urtication» L'irritation que causent alors les orties soulage, semble-t-il, la douleur plus profonde des muscles endoloris. Les soldats romains se flagellaient avec des orties pour se réchauffer par temps froid. Peut-être ce traitement empêchait-il également les sentinelles de dormir au poste!

Annexe
Lexique
Bibliographie
Index

Annexe: Quelques mauvaises herbes à éviter

Le présent ouvrage n'a pas pour objet d'approfondir la question des mauvaises herbes vénéneuses. Les lecteurs désireux de se renseigner sur ces plantes ainsi que sur d'autres plantes occasionnellement vénéneuses et sur leurs composants toxiques, devraient se reporter aux deux excellents ouvrages de John M. Kingsbury indiqués dans la bibliographie. Les espèces qui suivent sont énumérées par ordre alphabétique de leurs noms scientifiques.

Achillée millefeuille
(*Achillea millefolium* L.)
Mauvaise herbe des champs et pâturages, elle appartient à la famille des composacées (Asteraceae ou Compositae). Elle renferme des huiles volatiles à l'odeur pénétrante, et elle a servi de médicament, tant chez les Indiens que chez les Européens. Elle a cependant la réputation d'être toxique. On a signalé le cas du décès d'un veau, 45 minutes après qu'il eut consommé un seul plant d'achillée millefeuille.

Mouron des champs
(*Anagallis arvensis* L.)
Mauvaise herbe rampante des jardins appartenant à la famille des primulacées (Primulaceae), possède des fleurs écarlates, petites mais apparentes. Ses feuilles peuvent irriter la peau, et l'on soupçonne le feuillage d'avoir empoisonné du bétail.

Camomille maroute
(*Anthemis cotula* L.)
Mauvaise herbe à feuilles délicates, de la famille des composacées (Asteraceae ou Compositae), qui ressemble à une marguerite. Comme elle s'infiltre dans les jardins et pousse au bord des routes, on la méprend souvent pour la camomille romaine (*A. nobilis* L.), qui lui est apparentée. La camomille maroute contient cependant une substance âcre qui irrite les muqueuses.

Ciguë maculée
(*Conium maculatum* L.)
Grande mauvaise herbe ramifiée à feuilles délicates, elle appartient à la famille des ombelliféracées (Apiaceae ou Umbelliferae). Elle a de nombreux capitules blancs épousant la forme de parasols, des tiges creuses et une racine pivotante blanche. La plante entière est extrêmement toxique. Les Grecs de l'Antiquité l'utilisaient pour exécuter les prisonniers politiques, notamment Socrate. Une bouchée de la racine suffit à provoquer la mort d'un adulte. Il arrive souvent qu'on prenne la racine pour un panais et les graines pour celles de l'anis.

Liseron des haies et liseron des champs
(*Convolvulus sepium* L. et *C. arvensis* L. et espèces apparentées)
Plantes grimpantes ou rampantes de la famille des convolvulacées (Convolvulaceae). Une fois installé dans un jardin, le liseron des haies, en particulier, est pour ainsi dire impossible à éliminer. La plante tout entière contient un suc amer et laiteux qui semble purger et incommoder le bétail qui en aurait mangé. On a trouvé dans les graines des concentrations toxiques de nitrate.

Carotte sauvage
(*Daucus carota* L.)
Ancêtre sauvage de la carotte cultivée appartenant à la famille des ombelliféracées (Apiaceae ou Umbelliferae); elle ne présente elle-même aucun danger, mais elle ressemble tellement à la ciguë maculée qu'il vaut mieux l'éviter à moins de pouvoir l'identifier avec une certitude absolue. Ces deux plantes ont des feuilles finement découpées qui ressemblent à des fougères, des capitules blancs en forme de parasol et de longues racines pivotantes charnues. Cependant, la carotte sauvage est plus courte et ses feuilles et tiges sont nettement velues. Quoi qu'il en soit, la racine, à l'encontre de l'espèce cultivée est extrêmement dure et pour ainsi dire immangeable.

Digitale pourpre
(*Digitalis purpurea* L.)
Plante de jardin commune de la famille des scrophulariacées (Scrophulariaceae), elle se rencontre souvent comme échappée de culture. Les grandes feuilles tubulaires pourpres, roses ou blanches, sont réunies en un grand épi. La plante tout entière renferme divers composés toxiques s'attaquant au coeur et au système nerveux. De la digitale, on tire une drogue servant de médicament aux cardiaques, mais absorbée en dose excessive, cette drogue peut rapidement entraîner la mort.

Prêle des champs ou queue-de-cheval
(*Equisetum arvense* L.)
Plante sporifère de la famille des équisétinées (Equisetaceae). Ses longs rhizomes ramifiés peuvent envahir rapidement les terrains cultivés, et sont pour ainsi dire impossible à éliminer. Les pousses fertiles, blanches, sont comestibles, mais les pousses végétatives ramifiées, vertes, ont causé parfois l'empoisonnement de bestiaux.

Euphorbe des jardins
(*Euphorbia peplus* L.)
Cette petite mauvaise herbe feuillue de jardin, de la famille des euphorbiacées (Euphorbiaceae), ainsi que d'autres espèces d'*Euphorbia* sont toxiques aussi bien pour l'homme que pour les animaux. La sève laiteuse qu'exsudent les tiges sectionnées peut irriter gravement la bouche et l'appareil digestif.

Millepertuis commun
(*Hypericum perforatum* L.
et espèces apparentées)
Mauvaises herbes à fleurs jaunes, de la famille des hypéricacées (Hypericaceae), qui se trouvent communément en bordure des routes et dans les pâturages, les champs laissés en friche et les prairies sauvages. Elles sont bien connues pour avoir empoisonné de nombreuses têtes de mouton et de bétail dans certaines régions.

Lentille d'Espagne
(*Lathyrus sativus* L.)
Vigne agressive de la famille des légumineuses (Fabaceae ou Leguminosae), elle a des fleurs roses ou pourpres, et pour fruits des gousses longues et étroites. On sait que les «lentilles» causent une grave paralysie, et qu'elles mettent particulièrement en danger les enfants, portés à les manger en jouant.

Pavot somnifère
(*Papaver somniferum* L.)
Belle fleur de la famille des papavéracées (Papaveraceae), qui est la source de la morphine et de l'héroïne. Jadis cultivée comme plante horticole, elle se trouve maintenant comme échappée de culture en maints endroits, mais à cause de la drogue qu'elle contient, il est illégal de la cultiver. La plante entière, surtout quand elle est jeune et verte, renferme de fortes concentrations de morphine dans son suc laiteux, de sorte qu'elle est hautement toxique.

Ptéridium des aigles
[*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn.]
Fougère de la famille des polypodiacées (Polypodiaceae), qui envahit fréquemment les pâturages et les terrains cultivés. Les rhizomes et les jeunes pousses ou «frondes», sont comestibles après cuisson, mais le feuillage arrivé à maturité est toxique, et il est arrivé que du bétail qui en avait mangé mêlé à son foin ait été empoisonné.

Renoncule rampante et renoncule âcre
(généralement appelée bouton d'or)
(*Ranunculus repens* L.
et *R. acris* L.)
Mauvaises herbes de la famille des renonculacées (Ranunculaceae), produisant une huile extrêmement irritante qui cause des plaies et des irritations à la peau, ou aux muqueuses de la bouche, de la gorge et de l'appareil digestif quand on en avale les feuilles.

Herbe-à-la-puce
(*Rhus radicans* L.)
Peut-être la mieux connue de toutes les mauvaises herbes toxiques. C'est une plante buissonnante, rampante de la famille des anacardiacées (Anacardiaceae), indigène de l'Amérique du Nord. Elle envahit souvent les pâturages et les terrains vagues. Elle a des feuilles luisantes et tripartites. La plante entière renferme une toxine incolore ou laiteuse qui peut causer une grave irritation de la peau à son contact. Cette substance peut se transporter sur les vêtements ou les outils ayant touché aux parties sectionnées de la plante, et même dans la fumée des tiges en train de brûler.

Saponaire officinale et saponaire des vaches
(*Saponaria officinalis* L.
et *S. vaccaria* L.)
Mauvaises herbes trouvées communément dans les terrains vagues et les champs cultivés, appartenant à la famille des caryophyllacées (Caryophyllaceae). Elles renferment une grande quantité d'une substance écumeuse, la saponine, qui leur donne la réputation d'être potentiellement toxiques, bien que les bêtes leur trouvent un mauvais goût et n'en mangent que rarement.

Séneçon vulgaire
(*Senecio vulgaris* L.)
Il n'existe pas de cas connu d'empoisonnement en Amérique du Nord dû à cette mauvaise herbe de la famille des composacées (Asteraceae ou Compositae), mais d'autres espèces de *Senecio* renferment des composés alcaloïdes toxiques, et l'on sait que la plante, sur notre continent, s'est révélée toxique pour le bétail.

Morelle douce-amère et morelle noire
(*Solanum dulcamara* L.
et *S. nigrum* L.)
Ces deux mauvaises herbes, la première une vigne grimpante des endroits humides, la seconde une herbe courte des jardins et lieux vagues, appartiennent à la même famille que la pomme de terre et la tomate, celle des solanacées (Solanaceae). Comme c'est le cas pour ces deux importantes plantes potagères, le feuillage des morelles contient un alcaloïde extrêmement toxique dont on sait qu'il a causé des troubles et même la mort chez l'homme et chez les animaux. Les fruits mûrs de certaines variétés sont comestibles, mais dans tous les cas, il faut en éviter les fruits verts.

Tanaisie vulgaire
(*Tanacetum vulgare* L.)
Herbe aromatique de la famille des composacées (Asteraceae ou Compositae) utilisée en Europe comme plante ornementale et médicinale. Elle était, autrefois, couramment prescrite comme simple traitement pour une foule d'affections, mais elle a parfois causé des troubles et même la mort quand elle était mal administrée.

Vesces
(*Vicia sativa* L. et autres espèces apparentées)
Ce sont des mauvaises herbes communes en forme de vignes de la famille des légumineuses (Fabaceae ou Leguminosae) produisant de petites gousses comme celles des pois. On a signalé certains cas où elles auraient provoqué la maladie ou la mort chez le bétail, en particulier lors de l'ingestion des graines.

Lexique

Acuminé,e
À pointe fine et allongée.

Aisselle (n.f.)
Angle que forme une feuille avec la tige, ou une branche avec le tronc.

Alterne
Inséré isolément à chaque noeud de la tige.

Annuel,le
Vivant une année ou une saison seulement.

Anthère (n.f.)
Partie de l'étamine renfermant le pollen.

Axe (n.m.)
Ligne médiane qui passe par le centre d'un organe dans sa plus grande dimension, ou support d'un groupe d'organes: tige, etc.

Basilaire
Inséré à la base de la plante ou d'un des organes.

Bisannuel,le
Vivant deux années seulement; en général de telles plantes produisent leurs fleurs la seconde année.

Bractée (n.f.)
Feuille de taille réduite ou de forme modifiée qui sous-tend la fleur, ou fait partie d'une inflorescence ou d'un pétiole.

Bulbe (n.m.)
Courte tige souterraine couverte de feuilles charnues ou d'écailles.

Calice (n.m.)
Enveloppe extérieure de la fleur.

Capitule (n.m.)
Inflorescence à fleurs sessiles insérées les unes à côté des autres: communément appelé fleur.

Capsule (n.f.)
Fruit sec, à une ou plusieurs loges, s'ouvrant à maturité par des trous, valves ou fentes.

Carpelle (n.m.)
Pistil isolé, ou partie d'un pistil composé.

Caulinaire
Qui tient ou se rapporte à la tige.

Chaume (n.m.)
Tige cylindrique des graminacées.

Clypéiforme
En forme de bouclier.

Composé,e
Formé de nombreuses fleurs individuelles rassemblées dans une seule tête compacte.

Corolle (n.f.)
Enveloppe intérieure de la fleur, ensemble des pétales.

Déhiscent,e
Se dit des organes clos qui s'ouvrent d'eux-mêmes à maturité et se fendent en plusieurs valves.

Drupe (n.f.)
Fruit indéhiscent, charnu, à graine ou à noyau dur.

Drupéole (n.m.)
Petite drupe d'un fruit, comme chez le framboisier.

Elliptique
De forme ovale.

Embrassant,e
Se dit d'une feuille entourant la tige de sa base sessile.

Épi (n.m.)
Inflorescence allongée dont les fleurs sont sessiles ou presque.

Épillet (n.m.)
Petit épi secondaire portant à sa base une paire de glumes, comme chez les graminacées.

Espèce (n.f.)
Unité fondamentale dans la classification des plantes et des animaux.

Étamine (n.f.)
Organe de la fleur qui contient le pollen.

Étiolé,e
Grêle et décoloré par manque de lumière ou d'air.

Fasciculé,e
En faisceau.

Fleuron (n.m.)
Chacune des minuscules fleurs qui composent une sommité florifère, un capitule par exemple.

Foliole (n.f.)
Division d'une feuille composée; partie du limbe.

Funiforme
En forme de cordon.

Gaine (n.f.)
Base élargie du pétiole formant un fourreau qui enveloppe la tige.

Glande (n.f.)
Surface ou organe produisant une sécrétion, ressemblant souvent à une épingle à tête renflée.

Glandulaire
Qui possède des glandes.

Glume (n.f.)
Chez les graminacées, une des deux bractées enveloppant extérieurement la base d'un épillet.

Glumelle (n.f.)
Chez les graminacées, chacune des deux bractées formant l'enveloppe extérieure de chaque fleur.

Grappe (n.f.)
Inflorescence allongée dont chacune des fleurs est insérée sur un pédicelle.

Hampe (n.f.)
Tige terminée par une seule fleur ou une inflorescence et dépourvue de feuilles.

Herbacé,e
Plante verte, molle et succulente qui a l'apparence de l'herbe; opposé à *ligneux*.

Inflorescence (n.f.)
Ensemble des fleurs d'une plante, mode de groupement de ces fleurs.

Lancéolé,e
En forme de fer de lance; nettement plus long que large, se rétrécissant aux deux bouts.

Latex (n.m.)
Jus laiteux sécrété par certaines plantes lorsqu'elles sont brisées ou blessées.

Lemma (n.m.)
Chez les graminacées, glumelle inférieure de la fleur.

Ligneux,se
De la nature du bois.

Limbe (n.m.)
Partie élargie et en général aplatie de la feuille.

Linéaire
Étroit et allongé, à bords parallèles.

Lobé,e
Dont les principales divisions s'étendent à mi-chemin vers la base ou le centre; par exemple, la feuille de l'érable ou du chêne.

Médulleux,se
Qui contient de la moëlle.

Noeud (n.m.)
Point de la tige où s'insèrent normalement une feuille, une paire de feuilles opposées, ou un verticille de feuilles (une ou plusieurs feuilles).

Opposé,e
Se dit de feuilles, d'organes ou d'appendices insérés à un même noeud, un de chaque côté de la tige.

Palmé,e
Se dit d'une feuille qui ressemble à une main ouverte dont les lobes rayonnent.

Pédicelle (n.m.)
Queue de la fleur.

Pédoncule (n.m.)
Axe principal portant une ou plusieurs fleurs.

Pétale (n.m.)
Division de la corolle.

Pétiole (n.m.)
Tige (queue) de la feuille.

Pinnatiséqué,e
Se dit d'une feuille découpée en segments séparés par des sinus qui s'étendent jusqu'à la nervure médiane.

Pistil (n.m.)
Organe central d'une fleur, contenant les ovules qui deviendront les graines.

Pivotant,e
Se dit d'une racine principale s'enfonçant verticalement dans le sol, à partir de laquelle poussent des radicelles; par exemple, la carotte.

Réniforme
En forme de rein, de haricot.

Rhizome (n.m.)
Tige habituellement souterraine; se distingue d'une racine grâce à la présence de noeuds, de bourgeons ou de feuilles écailleuses.

Rosette (n.f.)
Bouquet de feuilles, généralement disposées à la base de la plante ou à l'extrémité d'un stolon.

Sagitté,e
En forme de fer de flèche.

Sépale (n.m.)
Une des feuilles modifiées qui constituent le calice.

Sessile
Dépourvu de pédoncule ou de pétiole, inséré directement sur l'axe.

Silicule (n.f.)
Silique presque aussi large que longue.

Silique (n.f.)
Fruit sec déhiscent formé de deux valves séparées par une cloison portant les graines.

Spatulé,e
En forme de spatule, de cuiller.

Stigmate (n.m.)
Partie du pistil qui reçoit le pollen.

Stolon (n.m.)
Courte tige rampante qui sert principalement à la multiplication de la plante, naît à la base de la tige, et porte généralement une rosette ou une plantule à son extrémité.

Style (n.m.)
Partie grêle du pistil, reliant l'ovaire au stigmate.

Subalpin,e
Se dit des plantes qui croissent plus bas que la zone alpine, généralement près de la limite des arbres.

Terminal,e
Qui pousse à l'extrémité de la tige ou de la branche.

Tubercule (n.m.)
Courte tige épaisse et souterraine: par exemple, la pomme de terre.

Verticille (n.m.)
Groupe d'au moins trois organes semblables rayonnant d'un noeud de la tige.

Vivace
Se dit des plantes qui subsistent plus de deux ans.

Bibliographie

Angier, Bradford
(1972), *Feasting Free on Wild Edibles*, Stackpole, Harrisburg (Pennsylvanie).
(1974), *Field Guide to Edible Wild Plants*, Stackpole, Harrisburg (Pennsylvanie).

Assiwini, Bernard
(1972), *Recettes indiennes et survie en forêt*, Leméac, Montréal.

Berglund, Berndt et Clare E. Bolsby
(1974), *The Edible Wild*, Modern Canadian Library, Toronto.

Bernath, Stefen
(1976), *Common Weeds Coloring Book*, Dover, New York.

Brown, Annora
(1970), *Old Man's Garden*, Gray's, Sidney (C.-B.).

Brown, Edith et Sam Brown
(1972), *Cooking Creatively with Natural Foods*, Ballantine, New York.

Budd, Archibald C. et Keith F. Best
(1964), *Wild Plants of the Canadian Prairies*, Canada Department of Agriculture Publication 983, Queen's Printer, Ottawa.

Clark, George H. et James Fletcher
(1909), *Mauvaises herbes du Canada*, Ministère de l'Agriculture du Canada, Ottawa.

Claus, Edward P., Varro E. Tyler et Lynn R. Brady
(1970), *Pharmacognosy*, Lea and Bebiger, Philadelphie.

Daniel, James
(1976), «Take a Weed to Lunch», in *Reader's Digest* (éd. canadienne, Montréal), vol. 109, n° 651 (July, 1976), p. 74-77.

Fernald, Merritt L. et Alfred C. Kinsey
(1958), *Edible Wild Plants of Eastern North America*, revu par Reed C. Rollins, Harper and Row, New York.

Ferron, M. et R. Cayouette
(1964), *Noms des mauvaises herbes du Québec*, Imprimeur de la Reine pour le ministère de l'Agriculture et de la Colonisation, Division de la recherche, Publication 288, Québec.

Frankton, Clarence et Gerald A. Mulligan
(1974), *Les mauvaises herbes du Canada*, édition révisée, Ministère de l'Agriculture du Canada, Publication 948, Ottawa.

Gaertner, Erika E.
(1967), *Harvest Without Planting*, L'auteur, Chalk River (Ont.).

Garrett, Blanche Pownall
(1975), *A Taste of the Wild*, Lorimer, Toronto.

Gerard, John
(1975), *The Herbal or General History of Plants*, réimpression de l'éd. de 1633, rev. et augm. par Thomas Johnson, Dover, New York.

Gibbons, Euell
(1962), *Stalking the Wild Asparagus*, McKay, New York.
(1966), *Stalking the Healthful Herbs*, McKay, New York.

Gleason, H.A.
(1952), *The New Britton and Brown Illustrated Flora of Northeastern United States and Adjacent Canada*, New York Botanical Garden, New York.

Gordon, Eileen
(1976), «Dandy Coffee Substitute from the Lion's Tooth», in *Monday Magazine* Victoria (C.-B.), August 16, p. 14.

Harris, Ben C.
(1973), *Eat the Weeds*, Keats, New Canaan (Connecticut).

Hatfield, Audrey W.
(1974), *How to Enjoy Your Weeds*, Muller, Londres.

Hemphill, Rosemary
(1975), *Herbs for All Seasons*, Penguin, Harmondsworth (Angleterre).

Hewitt, Jean, comp.
(1972), *The New York Times Natural Foods Cookbook*, Avon, New York.

Hitchcock, C. Leo, Arthur Cronquist, Marion Ownbey et J.W. Thompson
(1955-1969), *Vascular Plants of the Pacific Northwest*, 5 parts, University of Washington Press, Seattle.

Hui, Manaolana
(1969), *Japanese Foods: Tested Recipes*, Hui Manaolana Foundation, Honolulu.

Kinderlehrer, Jane
(1971), *Confessions of a Sneaky Organic Cook*, New American Library, New York.

Kingsbury, John M.
(1964), *Poisonous Plants of the United States and Canada*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs (New Jersey).
(1965), *Deadly Harvest: A Guide to Common Poisonous Plants*, Holt, Rinehart and Winston, New York.

Kirk, Donald R.
(1975), *Wild Edible Plants of the Western United States*, 2e éd., Naturegraph, Healdsburg (Californie).

Kummer, Anna P.
(1951), *Weed Seedlings*, University of Chicago Press, Chicago.

Künzle, Johann
(1971), *Herbs and Weeds*, Traduit en anglais par S. Keller et E.A. Davis, Kräuterpfarrer Künzle, Minusio-Locarno (Suisse). Imprimé par Fratelli Roda, Lugano-Viganello (Suisse). (Traduction anglaise du texte allemand original écrit en 1911.)

Lamoureux, Gisèle
(1975), *Les plantes sauvages printanières*, Éditeur officiel du Québec, Québec.

Lo, Kenneth H.
(1974), *Chinese Vegetarian Cooking*, Pantheon, New York.

Mabey, Richard
(1975), *Food for Free*, Fontana-Collins, Londres.

Manning, David, Dan Jason et Nancy Jason
(1972), *Some Useful Wild Plants*, éd. rev. et augm., Talonbooks, Vancouver.

Marie-Victorin, Frère
(1935), *Flore laurentienne*, Imprimeur de la Salle, Montréal. (1947: réimp. avec suppl. par Ernest Rouleau, Frère des écoles chrétiennes, Montréal. 1964: 2e éd. entièrement revue et mise à jour par Ernest Rouleau, Presses de l'Université de Montréal.)

Martin, Alexander
(1972), *Weeds*, Golden Press, New York.

Martin, Alexander C., Herbert S. Zim et L. Arnold Nelson
(1961), *American Wildlife and Plants*, Dover, New York.

Medsger, Oliver P.
(1972), *Edible Wild Plants*, Collier-Macmillan, New York.

Mohney, Russ
(1975), *Why Wild Edibles?*, Pacific Search, Seattle.

Moore, Mary I.
(1972), «The Common Milkweed», in *Ontario Naturalist*, December, p. 16-19.

Morton, Julia F.
(1963), «Principal Wild Food Plants of the United States excluding Alaska and Hawaii», in *Economic Botany*, vol. 17, n° 4, p. 319-320.

Muenscher, Walter C.
(1962), *Weeds*, 2e éd., Macmillan, New York.

Mulligan, Gerald A.
(1976), *Les mauvaises herbes communes du Canada*, McClelland and Stewart, Toronto, conjointement avec Information Canada et le Ministère de l'Agriculture du Canada.

Parke, Gertrude
(1965), *Going Wild in the Kitchen*, McKay, New York.

Provancher, Léon A.
(1862), *Flore canadienne*, 2 vol., J. Darveau, Québec.

Robinson, Matthew
(vers 1890), *The New Family Herbal*, Nicholson, Londres.

Rombauer, Irma S. et Marion R. Becker
(1975), *The Joy of Cooking*, Bobbs-Merrill, Indianapolis (Indiana).

Root, A.I. et E.R. Root
(1919), *The A B C and X Y Z of Bee Culture*, A.I. Root, Medina (Ohio).

Rousseau, Camille
(1968), «Histoire, habitat et distribution de 220 plantes introduites au Québec», in *Naturaliste Canadien*, vol. 95, n° 1, p. 49-169.
(1974), *Géographie floristique du Québec-Labrador; distribution des principales espèces vasculaires*, Travaux et documents du Centre d'études nordiques n° 7, Presses de l'Université Laval.

Saunders, Charles F.
(1976), *Edible and Useful Wild Plants of the United States and Canada*, Dover, New York. Réimpression de l'éd. de 1934, intitulée *Useful Wild Plants of the United States and Canada*, Robert M. McBride, New York.

Simmonite, W.J. et Nicholas Culpeper
(1957), *The Simmonite-Culpeper Herbal Remedies*, Foulsham, Londres.

Spencer, Edwin R.
(1974), *All About Weeds*, Dover, New York. Réimpression de l'éd. de 1957 intitulée *Just Weeds*, Scribner's, New York.

Sturtevant, Edward L.
(1972), *Sturtevant's Edible Plants of the World*, Réimpression de l'éd. de 1919, éditée par U.P. Hedrick, Dover, New York.

Szczawinski, Adam F. et George A. Hardy
(1971), *Guide to Common Edible Plants of British Columbia*, British Columbia Provincial Museum Handbook No. 20, Victoria.

Turner, Nancy J.
(1975), *Food Plants of British Columbia Indians*, Pt. 1, *Coastal Peoples*, British Columbia Provincial Museum Handbook No. 34, Victoria.
(sous presse), *Food Plants of British Columbia Indians*, Pt. 2, *Interior Peoples*, British Columbia Provincial Museum Handbook, Victoria.
(sous presse), *Plants in British Columbia Indian Technology*, British Columbia Provincial Museum Handbook, Victoria.

United States Agricultural Research Service
(1971), *Common Weeds of the United States*, Préparée par l'Agricultural Research Service of the United States Department of Agriculture, Dover, New York. Réimpression de l'éd. de 1970 intitulée *Selected Weeds of the United States*.

Weiner, Michael A.
(1972), *Earth Medicine – Earth Foods*, Collier-Macmillan, New York.

Yee, Lannie King
(1973), *Let's Cook the Chinese Way*, Hurtig, Edmonton.

Index

Achillea millefolium 178
Achillée millefeuille 178
Agropyron repens 25
Aiguillettes 117
Ail sauvage 98
Althaea officinalis 127
Amarante 15, 16, 17, 164
  blanche 30
  couchée 30
  parente 30
  pied rouge 30
  réfléchie 30-32
Amaranthus
  albus 30
  graecizans 30
  retroflexus 30, 164
Amour(s) 124
Anagallis arvensis 178
Anthemis
  cotula 178
  nobilis 178
Arctium
  lappa 38
  minus 38
Arroche 104-107
  à fruits en rose 104
  des champs 104
  des jardins 104
  hastée 104
Asclépiade 18, 33-37
  de Syrie 33
Asclepias
  speciosa 33, 34
  syriaca 33
Atriplex 104
  hastata 104
  hortensis 104
  hortensis var. *atro-sanguinea* 105
  patula 104
  rosea 104
Balsamite 49
Barbe de bouc 73
Barbe-de-capucin 44
Bardane, 17, 18
  majeure 38
  mineure 38-43
  Petite—38
Baume vert 119
Bec-de-grue 117
Belle-dame 104
  rouge 105
Bellis perennis 47
Blé noir 140
Bonne dame 104
Bonne-femme 135
Bouquet jaune 64
Bourse-à-berger 83
Bourse-à-pasteur 17, 83-85
Boursette 83
Bouton d'or 180
Brassica 79, 82
  alba 80, 82
  campestris 80, 82
  hirta 80
  juncea 80, 82
  kaber 79, 80
  nigra 80, 82
Breuvages:
  chicorée, Café de 46
  chiendent, Infusion ou tisane de 26
  consoude, Délice à la 77
  consoude, Tisane de 78
  gaillet, Café de 172
  marguerite, Vin de 49
  mauve, Consommé de 126
  menthe, Infusion de 122
  onagre, Infusion d' 131
  ortie, Tisane d' 176
  oxalide, Limonade à l' 133
  pissenlit, Café de 72
  pissenlit, Vin de 71
  plantain, Infusion de 136
  topinambour, Cocktail de 57
  trèfle, Tisane de 114
Cafés, *voir* Breuvages
Caille-lait 170
Camomille
  maroute 178
  romaine 178
Canaigre 158
Capsella bursa-pastoris 83
Carotte à Moreau 90
Carotte sauvage 179
Casse-croûte:
  bourse-à-pasteur, Casse-croûte de 85
  cresson, Tartines et sandwiches au 93
  lépidies, Sauce tartare aux 88
  Mauve et bacon 127
  Montia au parmesan 163
  (sarrasin) *Kacha* à la tartare 144
  sarrasin «nature», Galettes de 143
  sisymbre, Oeufs poivrés au 95
  thlaspi, Garnitures de sandwiches au 99
  thlaspi, Sandwiches de 100
Céraiste vulgaire 101
Cerastium vulgatum 101
Chardon 18, 50-53
  blanc 64
  des champs 50
  du Canada 50
  vulgaire 50
Chaudronnet 64
Chénopode 15, 16, 17
  blanc 108-111
Chenopodium album 108
Chicorée 15, 16, 17
  à café 44
  blanche 59
  sauvage 44-46
Chiendent 17, 25
  ordinaire 25-26

Chou gras 108
Chou-rave 79
Chrysanthème 47
  balsamique 49
  des blés 49
Chrysanthemum
  balsamita 49
  leucanthemum 47, 48
  segetum 49
Cichorium intybus 44
Cicuta 90
Ciguë maculée 178
Cirsium
  arvense 50
  vulgare 50, 51
Cochons de lait 33
Cocktail naturel 30
Conium maculatum 178
Conserves:
  menthe, Gelée de pommes à la 123
  sarrasin, *Granola* au 143
  Topinambours marinés 57
Consoude officinale 76-78
Convolvulus
  arvensis 178
  sepium 178
Corne-de-lion 83
Crêpes de sarrasin au babeurre 144
Cresson 15, 16
  d'eau 89
  de fontaine 89
  des jardins 88
  officinal 89-93
Crête-de-coq 27
Crève-chien 108
Culpeper 67

Dandelion 72
Daucus carota 179
Dent-de-lion 68, 72
Desserts:
  bardane confites, Tiges de 43
  Menthe confite 120
  menthe, Coupe de fruits à la 122
  Renouée et *shortbreads* 150
  renouée, Gâteau de 150
Digitale pourpre 179
Digitalis purpurea 179

Echinochloa
  crusgalli 27
  pungens 27
Endive 45
  sauvage 44
Equisetum arvense 179
Ergot de coq 27
Érodium cicutaire 117-118
Erodium cicutarium 117, 118
Euphorbe des jardins 101, 179
Euphorbia peplus 101, 179

Fagopyrum
  sagittatum 140
  tataricum 140
Fagrée 140
Fairy cheeses 124
Farineuse 108
Florion d'or 68
Fromageon 124
Fromagère 124
  Petite mauve—124
Fromages de fée 124

Gaillet 17
  gratteron 170-172
Galium aparine 170

Garnitures:
  Arroche à la sicilienne 107
  chardon au four, Racines de 52
  Chénopode blanc au bacon 111
  Chénopode en escalopes 110
  Chénopode substitué à l'épinard 111
  consoude, Feuilles de 78
  Gobo au vinaigre 40
  Gobo sauté 41
  menthe, Carottes glacées à la 121
  moutarde, Riz et feuilles de 82
  onagre au cari, Racines d' 130
  Orties à la crème 175
  Ortie à la russe 175
  (oxalide) Choucroute 133
  Pissenlit à la crème sûre 71
  Pourpier apprêté comme légume 166
  Salsifis à blanc 75
  Salsifis sauté 74
  Topinambours étuvés 57
  Topinambours grillés 57
Gerard, John 61, 75, 103, 123, 134, 171
Gibbons, Euell 15, 16
Gobo (bardane) 38
Gomme à mâcher indienne 37
Guimauve officinale 127

Hatfield, Audrey Winne 70
Helianthus tuberosus 54, 55
Herbe à Bolduc 101
Herbe-à-cinq-côtes 135
Herbe-à-cochons 156
Herbe-à-la-coupure 76

Herbe-à-la-fourchette 117
Herbe-à-la-puce 180
Herbe à ouate 33
Herbe au chantre 94
Herbe au poivre 88
Herbe-aux-ânes 128
Herbe aux teigneux 38
Herbe collante 170
Herbe de charlatan 25
Herbe-du-cardinal 76
Herbe grasse 30, 108
Herbe roulante 30
Herbe violette 98
Hors-d'oeuvre:
  chicorée, Canapés à la 45
  consoude, Croustilles à la 77
  cresson, Canapés au 90, 91
  mauve, Hors-d'oeuvre pour enfants à la 127
  onagre, Huîtres grillées à l' 129
  (oseille) Oeufs farcis 154
Hypericum perforatum 179
Hypochaeris radicata 68

Indian rhubarb 160
Infusions, *voir* Breuvages

Kingsbury, John M. 35, 178
King's cure all 131

Lactuca 59
  canadensis 59
  muralis 59
  scariola 59
Laiteron 18, 64-67
  des champs 64
  épineux 64
  potager 64
Laitue
  des murailles 59
  du Canada 59
  du mineur 163
  scariole 59
Laitues sauvages 59-61
Langue-de-vache 76
Lapsana communis 62
Lapsane commune 62-63
Lathyrus sativus 179
légumes, Plats de, *voir* Garnitures
Lentille d'Espagne 179
Lépidie
  densiflore 86-88
  des champs 86
Lepidium
  campestre 86
  densiflorum 86
  latifolium 88
  sativum 88
Liseron
  des champs 178
  des haies 178

Mâche rouge 128
Malva neglecta 124
Marguerite
  blanche 47-49
  des champs 47
  Petite— 47
Mauve
  fromagère, Petite— 124
  négligée 124-127
Mèche de chandelle 25
Mentha
  arvensis 119
  piperita 119
  spicata 119
Menthe
  à épis 119-123
  des champs 119
  du Canada 119
  poivrée 119
  verte 119
Millepertuis commun 179
Miner's lettuce 163
Moore, Mary I. 37
Montia 161-163
  de Sibérie 161
Montia
  perfoliata 161
  sibirica 161
Morelle
  douce-amère 180
  noire 108, 180
Morgeline d'été 101
Mouron blanc 101
  des champs 178
  des oiseaux 101
Moutarde
  blanche 79, 80, 82
  de l'Inde 80
  des champs 79, 80
  des haies 94
  joncée 79, 80, 82
  noire 79, 80, 82
Moutardes sauvages 79-82
Muffins à la farine de pied-de-coq 28

Navet
  des oiseaux 79, 80, 82
  sauvage 80
nutrition, Mauvaises herbes et 15-17; *voir aussi* les noms des différentes plantes

Oenothera biennis 128
Oeufs, *voir* Plats de résistance
Onagraire 128
Onagre 17
  bisannuelle 128-131
Oreilles 33
Ortie 18, 173
  dioïque 173-176
  piquante 173

Oseille
des champs 152
des jardins 153
Grande—155
Petite—152-155
Oxalide
cornue 134
à fleurs jaunes 132-134
Oxalis 132
Oxalis 132
acetosella 134
corniculata 132, 133
dillenii 132, 133
stricta 132, 133

Pain de lièvre 132
Panacée royale 131
Papaver somniferum 179
Pâquerette vivace 47-49
Parelle 156
Passerage 86
apétale 86
Grande—88
Patience 156
Patte-de-coq 27
Patte-de-poule 27
Pavot somnifère 179
Pépiques 50
Persicaire
cuspidée 146
de sachaline 146
Pied-de-coq 17, 27-29
Pied-du-Blanc 135
Piquants 50
Pissenlit 15, 16, 17
officinal 68-72
Plantago
lanceolata 135, 136
major 135, 136
rugelii 135

Plantain
à grand épi 135
de Rugel 135
Grand—135
lancéolé 135
long 135
majeur 135-139
Plats de résistance:
aiguillette, Omelette à la 117
amarante, Gratin d' 32
arroche, Savoureux mets à l' 106
asclépiade à la sukiyaki 36
asclépiade, Poulet au paprika et à l' 36
chardons, Bouilli aux 52
cresson, Oeufs brouillés et 92
Érodium aux tomates 118
gobo, Émincé de boeuf au 42
laiteron, Casserole de 66
lapsane, Omelette à la 63
lépidie, Omelette à la 87
Mauve avec sauce au fromage 126
montia, Suprême de 162
moutarde verte en casserole, Thon et 81
orties, Soufflé aux 176
Plantain à la bourguignonne 139
Plantain au four 138
Pourpier et dinde 167
pourpier, Fricassée de poulet au 167
pourpier, Oeufs et 168
pourpier, Suprême de 166
renouée, Plat de 149
rumex farcies, Feuilles de 160
(rumex) Gratin printanier 159
sarrasin, Gruau de 142
(sisymbre) Casserole de morue 96
sisymbre, Chop suey au 96
Stellaire sautée 102
trèfle, Filet de sole au 116
trèfle, Huîtres du Pacifique au 115

Poissons, *voir* Plats de résistance
Polygonum
aviculare 147, 148
cuspidatum 146
sachalinense 146
Porcelaine 164
Porcelle enracinée 68
Portulaca oleracea 164, 165
Potages:
arroche, Potage à l' 106
bourse-à-pasteur, Soupe aux feuilles de 84
chénopode, Crème de 110
cresson, Soupe au 92
gaillet, Soupe au 171
laiteron, Potage au 66
orties, Bouillon d' 175
oseille, Crème d' 155
oxalide, Crème d' 134
rumex, *Chowder* de 159
topinambours, *Chowder* aux 58
trèfle, Potage de 115
Potée d'herbes à la cosmopolite 19
Poulette grasse 108
Pourpier 15
gras 164
potager 164-169
Prêle des champs 179
Pteridium aquilinum 179
Ptéridium des aigles 179

Queue-de-cheval 179
Queue-de-rat 135

Ranunculus
acris 180
repens 180
Reguette 156
Remords de conscience 25
Renoncule
âcre 180
rampante 180
Renouée
des oiseaux 147
géante 146, 151
japonaise 146
Renouées géantes 146-151
Rhubarbe
indienne 160
sauvage 38
Rhus radicans 180
Robinson, Dr Matthew 103
Rorippa nasturtium-aquaticum 89
Rumex 15, 16, 156-160
crépu 156
occidental 160
petite-oseille 152
Rumex
acetosa 153
acetosella 152
crispus 156, 157
hymenosepalus 158
occidentalis 160
Rutabaga 79, 80
Salades:
à la moutarde sauvage et au saumon fumé 81
d'amarante 31, 32
de bourse-à-pasteur 84
de cresson 91
de laitue sauvage 60, 61
de lapsane et de carotte 63
de plantain 137, 138
de stellaire 103
de trèfle et de pommes de terre 114
(pissenlit) d'hiver 70
(topinambours) d'hiver 56
salade du printemps, Savoureuse 133
salade printanière, Grande 19
Salsifis 17, 73-75
blanc 73
commun 73
cultivé 73
des champs 73
des prés 73
majeur 73
sauvage 73
Sandwiches, *voir* Casse-croûte
Saponaire
des vaches 180
officinale 180
Saponaria
officinalis 180
vaccaria 180
Sarrasin 17, 140
cornu 140
de Tartarie 140-145
vert 140
Sauces:
lépidies, Sauce tartare aux 88
menthe, Sauce à la 121
onagre aux champignons, Sauce d' 130
(oseille) Sauce verte 154
oxalide, Sauce à l' 134
renouée, Sauce à la 149
Senecio vulgaris 180
Séneçon vulgaire 180
Sinapis
alba 80
arvensis 80
Sisymbre
de Loesel 94
élevé 94
officinal 94-97
Sisymbrium
alliaria 97
altissimum 94
loeselii 94
officinale 94
Solanum
dulcamara 180
nigrum 108, 180
Sonchus
arvensis 64, 65
asper 64, 65
oleraceus 64, 65
Soupe paysanne 35
Soupes, *voir* Potages
Stellaire moyenne 101-103
Stellaria media 101
Surette 132, 152
Symphytum officinale 76

Tabac du diable 38
Tabouret des champs 83, 98
Tanacetum vulgare 180
Tanaisie vulgaire 180
Taraxacum officinale 68
Thlaspi arvense 98
Thlaspi des champs 98-100
Tisanes, *voir* Breuvages
Topinambour 17, 55-58
Tortelle 94
Tragopogon
dubius 73, 74
porrifolius 73
pratensis 72, 73, 74
Trèfle 17
blanc 112
des prés 112-116
de Wormskjold 113
rampant 112-116
rouge 112
Trifolium
pratense 112
repens 112
wormskjoldii 113
Tue-chien 108

Urtica dioica 173

vénéneuses, Mauvaises herbes 178-180
Vesces 180
Viandes, *voir* Plats de résistance
Vicia sativa 180
Vins, *voir* Breuvages
Volaille, *voir* Plats de résistance

Witloof 45

Mauvaises herbes comestibles de nos jardins
par Adam F. Szczawinski et Nancy J. Turner

Ce guide et livre de recettes vous fera connaître des aliments délicieux, riches en vitamines et en minéraux et qui ne vous coûteront que l'effort de les cueillir. Ces herbes que l'on dit «mauvaises» sont à la portée de votre main dans votre propre jardin ou au bord des routes de campagne, et elles peuvent remplacer avantageusement les meilleurs de nos légumes.

Premier d'une série de volumes portant sur les plantes sauvages comestibles du Canada, cet ouvrage illustré décrit plus de 40 mauvaises herbes communes, indique où on peut les trouver et explique comment les apprêter au moyen de recettes simples et originales.

Les auteurs

Adam Szczawinski a été conservateur de la botanique au British Columbia Provincial Museum jusqu'à ce qu'il prenne sa retraite en 1975. Il a publié de nombreux livres et articles sur la flore de cette province.

Nancy Turner se spécialise en ethnobotanique, ou l'utilisation des plantes par l'homme. Elle a fait des recherches poussées sur l'usage que les Indiens font des plantes comme aliments, matériaux et médicaments.

$8.95 net

ISBN 0-660-00027-X